

Dziękujemy! 20 lat Gazety Informator Pielgrzyma

# Informator

## PIELGRZYMA

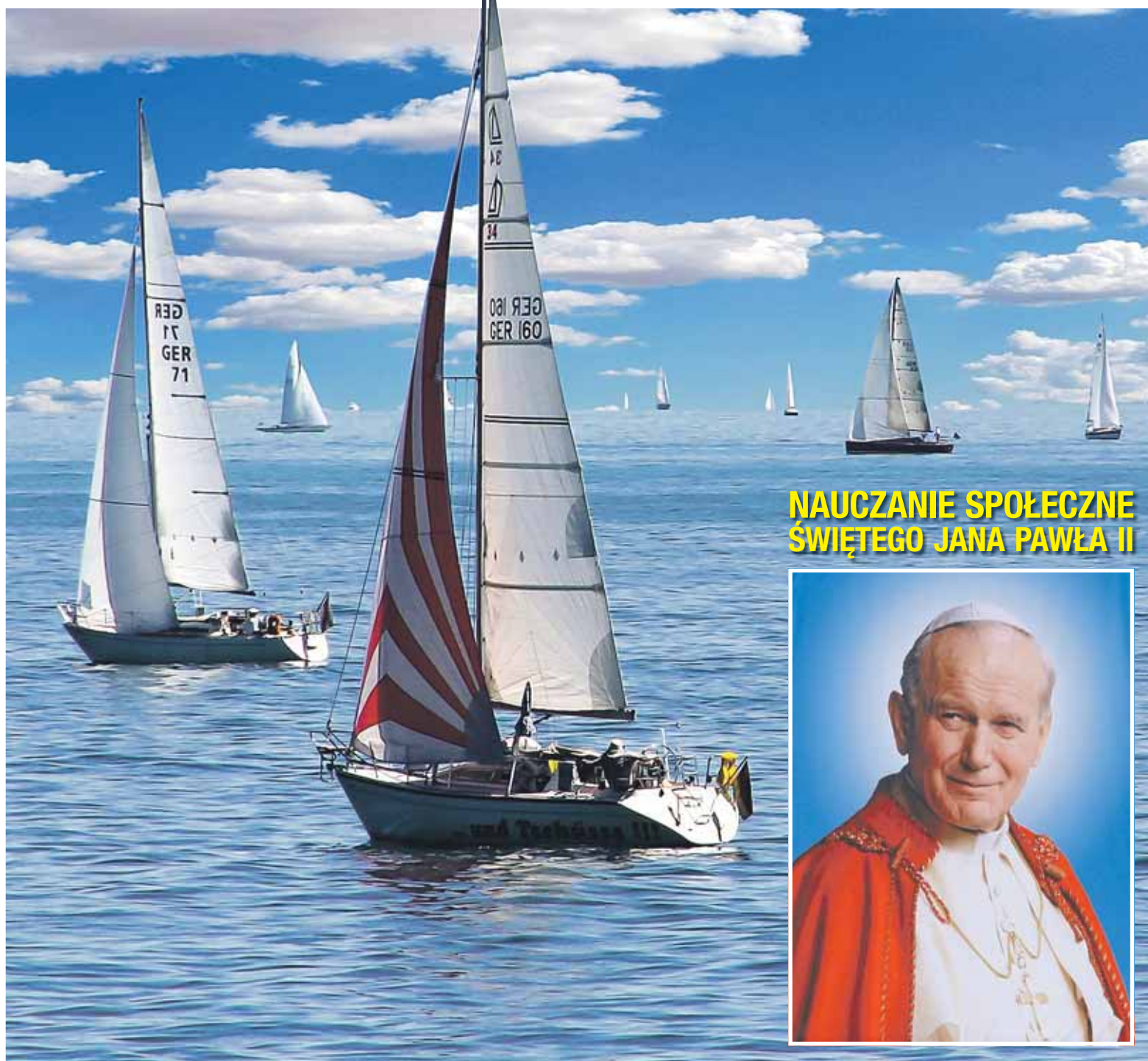
www.pielgrzym.com.pl  
ukazuje się od 1997 r.

WYDANIE OKOLICZNOŚCIOWE

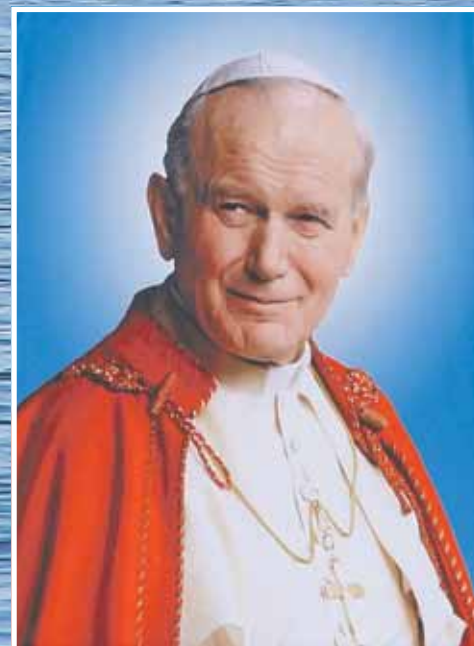
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

nr 7 (259) 2018 r. // ISSN 1429-9437

## „Idźcie i odpocznijcie nieco”



**NAUCZANIE SPOŁECZNE  
ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II**



# „Idźcie i odpocznijcie nieco”

**P**owyższe słowa skierował Pan Jezus do Apostołów. Są aktualne także dzisiaj. Wakacje w pełni. Codzienna domowa, zawodowa i szkolna rutyna schowana do najgłębszej szuflady. Odpoczywamy!

Z jednej strony – dużo się dzieje. Być może w natłoku nowych ludzi, miejsc i zdarzeń czujemy się czasem jak na pędzącym rollercoasterze. Z drugiej – wszystko zwalnia, nigdzie się nam nie spieszy, nic nie musimy. Odpoczywamy od rutyny codziennych obowiązków. Jaka forma wypoczynku jest najbardziej efektywna? Odwiedzenie jakich miejsc sprawi, że zregenerujemy siły fizyczne i duchowe?

## Trzeba zmiany!

Wakacje to świetny czas na zmianę. Możemy spokojnie pomyśleć nad tym, co w naszej codzienności nas uwiera. Możemy się zastanowić, jak to zmienić. Jednak przede wszystkim możemy wyjechać, zmienić otoczenie, spotkać nowych ludzi i nabrać dystansu do codzienności. Wakacje z psychologicznego punktu widzenia są ładowaniem akumulatorów, odzyskiwaniem utraconych sił, przywróceniem równowagi, odzyskiwaniem energii i radości, abyśmy po powrocie do domu w dni jesienne i zimowe dali się chandrze i przygnębieniu.

Ks. Jan Twardowski pisał, że wakacje to „dni najlepsze i najmiłsze, które Pan Bóg stworzył”.

Pierwszym kryterium dobrze wykorzystanych wakacji jest troska o zdrowie fizyczne. Czas wolny dobrze wykorzystujemy wtedy, gdy wracamy do domu wypoczęci, zrelaksowani, opaleni. Pomaga w tym ruch i wysiłek na świeżym powietrzu, spacer, górskie wędrówki, pływanie. Drugim kryterium jest troska o zdrowie duchowe. Jeśli w wakacje znajdziemy czas na wartościową lekturę, pasjonującą wymianę zdań, refleksję nad sobą i życiem, na zwiedzanie ciekawych okolic, na zachwywanie się naturą i kulturą i na rozwijanie osobistej więzi z Bogiem – wtedy zregenerujemy nie tylko ciało ale i ducha.

## Aktywnie, a nie na leżąco

Wyobraźmy sobie, że całe wakacje spędzamy na siedząco lub na leżąco. Nigdzie nie wychodzimy, z nikim się nie spotykamy. Obecnie jest nam odczucie deszczu na twarzy, opalenizny na ramionach, wiatru we włosach. Tymczasem ruch to naprawdę coś przyjemnego.



ZDJĘCIA: WWW.PIXABAY.COM

Zostaliśmy stworzeni do aktywności. Adam i Ewa spacerowali po Edenie. Człowiek pierwotny wędrował z miejsca na miejsce, polował, zbierał, biegał, bawił się. Człowiek współczesny prowadzi siedzący tryb życia i w efekcie staje się niezdolny do ruchu nawet wtedy, gdy chciałby się poruszać. Urlopy sprzyjają aktywności. Na początku warto wybrać inną niż zwykle trasę, nawet jeśli to tylko ulica dalej od domu. Jeśli mamy możliwość – jedźmy w góry, nad jezioro, nad morze. Wybierzmy się do lasu lub do parku... Jaki jest plus? Oprócz poprawy krążenia i wzmocnienia stawów zyskujemy „porządek” w głowie i wzrost kreatywności. Podczas takiego spaceru można się wyciszyć i przemyśleć bieżące sprawy. Jeśli ktoś woli szybsze tempo, może pobiegać. Przyjemną formą jest wypoczynek w grupie. Umówmy się z przyjaciółmi lub rodziną i urządzmy wspólny mecz siatkówki, piłki nożnej albo badmintona. Wyłączmy komputer i włączmy wyobraźnię.

## Na pielgrzymkowym szlaku

A może warto podjąć wyzwanie i wybrać się na pieszą pielgrzymkę na Jasną Górę, by przeżyć czas łaski, doświadczyć pielgrzymkowych trudów i wysiłku?

Pielgrzymka to nie rajd, spacer ani wycieczka. To czas, kiedy można otrzymać bardzo wiele łask.

To miejsce na wyjątkowe przyjaźnie. To momenty, kiedy jest się z Bogiem bardzo blisko. Piesza pielgrzymka to nie tylko modlitwa, śpiew i marsz. To również możliwość poznawania i sprawdzania samego siebie. Pielgrzymka jest dla ludzi wyjątkowych, dzielnych, odważnych i wytrwałych. Takich, którzy czegoś szukają i chcą czegoś więcej. Takich, którzy nie zdążyli przyzwyczaić się do wygodnej kanapy i pilota.

Dzień pielgrzymy rozpoczyna się zwykle około 5–6 rano. Centralnym punktem jest Msza św. Na kolejnych etapach pielgrzymki śpiewa się „Godzinki”, odmawia różaniec, koronkę do Bożego Miłosierdzia i litanie. Pielgrzymi modlą się również śpiewem. Księża przewodnicy albo zaproszeni goście głoszą konferencje. Każdy pielgrzymkowy dzień kończy wieczorne nabożeństwo połączone z Apelem Jasnogórskim. Wieczorem dla tych, którzy mają jeszcze siłę i ochotę, odbywają się spotkania i wspólna zabawa.

### Odnowa ducha, czyli rekolekcje

Programy duchowej odnowy cieszą się coraz większą popularnością. Wiele osób już z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem dokonuje rezerwacji miejsc na czasowe pobyty w klasztorach i ośrodkach rekolekcyjnych. Rekolekcje pomagają uczestnikom wzrastać duchowo i psychicznie.

Najważniejszym celem rekolekcji jest porządkowanie uczuć, które w efekcie prowadzi do uporządkowania całego życia. Służą temu ćwiczenia medytacyjne lub kontemplacja oraz przyjmowana asceza: świadoma rezygnacja z rozmów, telefonu, Internetu czy pracy. Wakacje to czas, w którym mamy ogromny wachlarz możliwości wyboru rekolekcji. Wiele wspólnot organizuje kilkudniowe, tygodniowe, a nawet miesięczne rekolekcje. Jest w czym wybierać. Są rekolekcje formacyjne, w trakcie których pochylamy się głównie nad treściami wiary, są też rekolekcje tematyczne, np. na kajakach, rekolekcje muzyczne, taneczne itd.

Rekolekcje redukują stres, wzmacniają dobre samopoczucie, umożliwiają doświadczenie duchowe, a nawet doprowadzają do faktycznej zmiany życia. Spotkanie z żywym Kościołem pozwala dostrzec w nim nie tylko instytucję i doktrynę, ale przede wszystkim moc wiary i autentyczne świadectwo uczniów Chrystusa. Oferta „wakacji z Bogiem” jest bardzo bogata. Od wyjazdów rekolekcyjnych i oazowych aż po wolontariat. W internetowym poradniku rekolekcyjnym zamieszczonym na jednym z katolickich portali jest prawie dwieście propozycji wakacyjnych rekolekcji. Na „duchowy fitness” zapraszają praktycznie wszystkie zgromadzenia zakonne. Wśród propozycji są zarówno rekolekcje zamknięte (np. ignacjańskie, powołaniowe), jak i rowerowe, obozy wędrowne czy rekolekcje pod żaglami. Warto skorzystać.

### Wakacje pod gruszą

Abym dobrze spędzić wakacje, wcale nie trzeba jechać gdzieś daleko i drogo za to zapłacić. Wystarczy otworzyć oczy i rozejrzeć się dookoła...

Kiedy byłam dzieckiem, jedną z największych atrakcji i najlepszych rozrywek były ogniska urządzone u kuzynów na wsi. Najpierw szliśmy nad rzekę po patyki, aby zrobić dla każdego kijek do pieczenia kielbaski, jabłek i chleba. Już same przygotowania dawały radość. Później

## PIEŚŃ STWORZEŃ

*Najwyższy, wszechpotężny, dobry Panie!  
Twoje są chwala i sława, i cześć, i błogosławieństwo;  
Tobie jednemu najwyższemu przynależą,  
I nie jest człowiek godzien wspominać Twego Imienia.  
Bądź pochwalony, Panie mój, ze wszystkimi twory,  
W szczególności z panem braciszkiem słońcem,  
Które dzień niesie i sobą nam świeci,  
Jest piękne, jasne i roznieca blask wielki,  
I Twym, o najwyższy, jest wyobrażeniem.  
Bądź pochwalony, Panie mój, przez braci naszych: miesiąc i gwiazdy,  
Któreś na niebie umieścił jasne, i cenne, i piękne.  
Bądź pochwalony, panie mój, przez braciszka wiatr,  
Przez powietrze i przez czas chmurny i pogodny, i jakkolwiek inny,  
Którymi wszystkim stworzeniom dajesz pokrzepienie.  
Bądź pochwalony, Panie mój, przez siostrzyczkę wodę,  
Która jest wielce użyteczna i pokorna, i cenna, i czysta.  
Bądź pochwalony, Panie mój, przez braciszka ogień, którym rozjaśnia się noc,  
I który jest urodziwy i krzepki, i mocny.  
Bądź pochwalony, Panie mój, przez siostrę ziemię, która nas utrzymuje i żywi,  
I wydaje przeróżne owoce i kwiaty barwne, i ziola...  
Bądź pozdrowiony, Panie, przez siostrę naszą, śmierć cielesną,  
Której żaden człowiek ująć nie może.  
Biada tym, którzy konają w grzechu śmiertelnym!  
Błogosławieni ci, którzy się znajdują w Twojej świętej woli,  
Gdy wtóra śmierć nie wyrządzi im szkody.  
Chwalcie i błogosławcie Pana, dziękujcie  
I służcie mu w wielkiej pokorze.*



FOT. WWW.PIXABAY.COM

trzeba było rozpaść ognisko, w czym oczywiście pomagali rodzice. Międzyczasie urządzaliśmy zabawy w chowanego, ciuciubabkę, w zbijanego i w króla. I inne wspomnienia: puszczanie „kaczek” na rzece, plecienie wianków na łące, spanie pod namiotem w ogrodzie, huśtanie się na gigantycznej huśtawce zrobionej przez wujka.

Może warto poświęcić czas, żeby tego lata nieco popracować nad dostrzeganiem małych szczęść, składających się w większy obraz?

Zamiast użalać się nad tym, że nie wyjeżdżamy na „wypasione” wakacje do ciepłych krajów, spróbujmy popatrzeć inaczej na to, co mamy na miejscu. Wyjdźmy na zewnątrz, siądźmy na trawie albo na ławce. Zamknijmy oczy. Słuchajmy. Wdychamy powietrze. Poczujmy radość z prostych rzeczy. Św. Franciszek, autor „Pieśni Stworzeń”, w ten sposób odnalazł swoją świętość. Warto zainspirować się powyższym tekstem.

DOMINIKA MAZUREK

# Wolny czas to dar i zadanie

**W**iele osób zapomina, że z Dekalogu wynika obowiązek odpoczynku; prawo pracy zawiera przepisy grożące karą temu pracodawcy, który nie zadba o urlop pracowników.

Jednocześnie spotyka się ludzi, którzy – jak sami mówią – pracują, by mieć pieniądze na rozrywkę. Wydaje się, że zabawa jest przez nich postawiona jako cel życia.

Jak znaleźć Boży, czyli złoty środek w tym zamęcie? Jak zorganizować odpoczynek własny, odpoczynek rodziny, by wzmocnić ciało i zatęsknić za rzetelną, owocną pracą?

Pośród tak zwanych „złotych myśli” można znaleźć zdanie, które mówi, że teoria jest dobra tylko wtedy, gdy da się wprowadzić w życie w sposób prosty. Z drugiej strony wiemy, że dobra teoria powstaje z rozumnej analizy istniejących problemów. Opierając się na konkretnych wypowiedziach znaleźliśmy ludzi, którzy swoim życiem pokazują, jakie rozwiązania trudnych sytuacji odkryli i wprowadzili je w życie.

## O odpoczynku w ogóle

Tak naprawdę, to nie jest jeden problem, ale cały zespół problemów. Oto niektóre rady, prowadzące do mądrych postaw. Najpierw wypowiedzi osób, które zrozumiały temat. Mówi pewien lekarz: *Zacząłem odpoczywać dopiero wtedy, kiedy czas odpoczynku został wyznaczony wręcz represyjnie; przedtem niby jakieś godziny na odprężenie były wyznaczone, ale ulegałem niemal każdej prośbie. Oczywiście nie mogę mieć pretensji do tych, którzy chcieli skorzystać z mojego czasu, bo jedna osoba nie wiedziała o drugiej, ale ostatecznie miały tygodnie bez chwili przerwy, a moje ciało było coraz mniej zdadne do pracy. Robiłem to, co lubię, a wydawało się, że przestają to lubić. Żona wskazywała mi, że bywam nieuprzejmy wobec pacjentów.*

## Teraz księgowa:

*Przepraszam, że się najpierw pochwalę, ale w całym mieście ludzie cenią moją pracę. Ale zauważyłam, że choć zdrowie całkiem mi dopisuje, to przy sprawdzaniu coraz częściej zauważałam swoje pomyłki. Nie oddawałam prac źle wykonanych, ale na pewno było mi się coraz trudniej skupić. Mąż wszedł w temat i zakazał mi pracować po godz. 18. Zarządził, że jeden dzień w tygodniu nie mogę zajmować się księgowością – spędzam ten dzień w kuchni, którą uwielbiam i zajmuję się szydełkowaniem w naszym ogródku. Poza tym raz na kwartał mam narzucony przez męża obowiązek trzech dni przerwy. I to wszystko nie licząc corocznego urlopu – zwykle wyjeżdżamy do chatki znajomych na Podhalu.*

## Podsumowując:

1. Zaplanuj czas odpoczynku – wpisz go w plan tygodnia i pod żadnym pozorem nie rezygnuj z tego czasu;
2. Postaraj się wcześniej wybrać sposób odpoczyniania (sport, kino, koncert, albo

## Wakacje będą godne dziecka Bożego, jeśli spełnimy następujące warunki:

- ❖ Jeśli wyjeżdżamy, to „Pana Boga zabieramy ze sobą”.
- ❖ Pan Jezus mówił do uczniów: „Idźcie i odpocznijcie nieco” – odpoczynek jest darem Bożym i nie wolno go spędzać łamiąc Jego Prawa.
- ❖ Wszędzie (na pewno w Polsce) są świątynie, a tam są sprawowane Msze święte (warto sprawdzić wcześniej, o jakich godzinach).
- ❖ Starajmy się w każdej chwili życia (a tym samym również wakacji) myśleć o tym, że każda chwila może nas do Pana Boga przybliżyć, myśleć o tym, co najważniejsze.
- ❖ Trzeba liczyć się z wolnością każdej osoby, ale warto mądrze skorzystać z różnych okazji, by dać świadectwo wiary (nie agresywnie, ale jednoznacznie i konsekwentnie).
- ❖ W każdej chwili otrzymujemy jakieś dary (osoby, słowa, wydarzenia). Starajmy się dostrzec zadanie, jakie w każdej sytuacji jest wobec nas stawiane.

po prostu zrób dobrą sałatkę czy smaczne ciasto), jednak to, co zaplanowałeś traktuj z dystansem – z gotowością zmiany;

3. Zachowaj dyscyplinę wobec siebie – nie rób tego, co wydaje się, że musisz zrobić;
4. Uporządkuj to, co najbardziej ci przeszkadza – biurko, szufladę, stół w kuchni – zewnętrzny porządek pomaga w uspokojeniu wnętrza człowieka;
5. Przez kilka godzin nie korzystaj z telefonu, Internetu, wyloguj się z sieci;
6. Jeśli to możliwe, to wyjdź z domu, najlepiej z kimś, kogo lubisz;

Oczywiście czasem trzeba się wyspać „do oporu”, czasem trzeba spędzić czas w samotności.

## Teraz o wakacjach

Korzystając z krótkiego opracowania tematu odpoczynku i z wielu wniosków wyprowadzonych, przez tych, którzy podjęli złe decyzje, można pokusić się o sformułowanie zdań, które każdy chętny może potraktować jak sprawdzone rady.

Zaplanuj wakacje, ale nie tak „od pierwszej do ostatniej sekundy” – aby wypoczynek był udany nie może być nic napiętego, musi być pewna porcja „luzu”.

Każdy wierzący – jeśli chce zachować wiarę i w niej wzrastać – powinien przeznaczyć trochę czasu na jakieś wydarzenia religijne – rekolekcje

w ciszy, koncert muzyki religijnej, pielgrzymkę (niekoniecznie pieszą), oczywiście wybierając według upodobań. Dla dzieci i młodzieży można pomyśleć o rekolekcjach połączonych z obozem wędrownym czy rowerowym. Są też wspaniałe możliwości religijnych wyjazdów rodzinnych.

Wolniejszy czas sprzyja pogłębieniu miłości małżeńskiej i integracji rodzinnej. Wspólny wyjazd jest dobrym pomysłem, choć niekoniecznie musi wypełniać cały czas wolny. Bardzo ważnym doświadczeniem są nawet krótkie wyjazdy ojca z synem czy matki z córką (nawet bardziej to pierwsze). Młodzież często źle znosi „obowiązkowy” wyjazd do dziadków czy na działkę, ale – ponieważ bywa też dokładnie odwrotnie – najlepszym sposobem jest po prostu konsultacja, wspólne rodzinne ustalenia.

Wiele małżeństw ogromnie sobie ceni – choćby krótkie – wyjazdy we dwoje.

Ważne jest okazanie szacunku dziadkom, zwłaszcza starszym, ale również osobom samotnym chorym z rodziny i przyjaciół. Aby się nawzajem nie umęczyć, ilość czasu przeznaczonego na takie odwiedziny powinna być odpowiednio wyważona – zależnie od warunków, możliwości i oczekiwań (choć nie ma obowiązku spełniać wszystkich oczekiwań, zresztą spełnienie nierzadko sprzecznych oczekiwań często po prostu nie jest możliwe).

Warto część czasu przeznaczyć na „ogarnięcie domu”, ale nie powinno się całego urlopu przeznaczyć na remont mieszkania.

Tutaj nie jest naszym celem omawianie przygotowania materialno-logistycznego, ale oczywiście nie wolno pominąć takich spraw, jak zabezpieczenie mieszkania pozostawionego na czas wyjazdu, sprawdzenie firm, z których usług mamy skorzystać, trzeba pamiętać o ubezpieczeniach, szczepieniach itp.

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

## Znalezione w Internecie:

### Proponowana modlitwa wakacyjna:

*Nauč mnie Panie dobrze wypoczywać i spędzać wolny czas. Pomóż stać się coraz lepszym i coraz bardziej kochać ludzi: najbliższych i tych przypadkowo spotykanych.*

*Proszę Cię, abym umiał dostrzegać piękno przyrody, wspaniałość zwierząt, abym na nowo nauczył się zachwycać otaczającym mnie światem.*

*Panie, błogosław wszystkim, którzy wyjeżdżają na wakacje, aby spędzili dobrze ten czas. Dziękuję, że nie zapomniał o tych wszystkich, którzy nie mogą wyjechać z braku środków lub z powodu choroby. Panie, zmiłuj się nad nami i spraw, aby ludzie byli dla siebie dobrzy. Dzięki Ci, Panie. Amen.*

# O skutecznym poznawaniu Pana Jezusa

**Na**wstępnie trzeba wyjaśnić zdanie świętego Hieronima: w jaki sposób poznajemy Pana Jezusa czytając Stary Testament – przecież poza zapowiedziami nie ma tam nic o Zbawicielu... Jednak współczesna teologia biblijna mówi jasno, że całe Pismo Święte mówi o Synu Bożym, pośrednio lub bezpośrednio wskazując plan zbawienia, czyli Miłość Pana Boga do każdego człowieka.

Stajemy zatem wobec zadania zawsze aktualnego – jak wypracować w sobie zbawienny nawyk regularnego czytania Ksiąg Świętych. Spróbujemy dzisiaj odpowiedzieć na pytania: *Jak czytać Pismo Święte? Nie „zacząć czytać”, ale „czytać”, to znaczy wytrwać w tym postanowieniu. Jak czytać, by rozumieć, co czytamy? Jak to wprowadzać w życie?*

Przedstawimy tu wybrane uwagi i rady. Zachęcamy też, by szukać tak długo, aż znajdziemy „swoją metodę”, to znaczy taką metodę, która pomoże nam wytrwać w systematycznym poznawaniu Pisma Świętego, czyli poznawaniu Pana Jezusa.

## Nim podejmiemy decyzję

Doskonale wiemy, że pierwszym wrogiem naszych najlepszych postanowień jesteśmy my sami. Najlepsze zamiary niszczy lenistwo, przekładanie na później, słomiany zapal.

Ułożono prosty wykaz zasad, jakich trzeba przestrzegać, aby wytrwać w dobrym postanowieniu czytania Biblii.

## Na tej liście jest:

1. Pragnienie (które dość często trzeba sobie uświadamiać);
2. Powierzenie się Panu Bogu, czyli modlitwa z prośbą o pomoc w wytrwaniu;
3. Poglębienie motywacji, polegające na rozumieniu czytanego tekstu (warto korzystać z wiedzy osób popularyzujących wiedzę o czasach i miejscach, gdzie powstały księgi biblijne); inaczej mówiąc nie zaniecham lektury, jeśli będę rozumiał, co czytam;
4. Plan działania – może to być znaleziony w jakiejś dobrej książce wykaz kolejności w czytaniu poszczególnych fragmentów, metoda proponowana przez jakiegoś biblistę, jakąś grupę modlitewną czy spowiednika;
5. Cierpliwość – prowadzi do pewności, że po pewnym czasie dochodzimy do przekonania, że – jak mówili święci przewodnicy – „Pismo Święte samo się wyjaśnia”;
6. Wprowadzanie w życie – lektura poprzedzona modlitwą, często wsparta opowiadaniem innych ludzi, którzy dają świadectwo. Działanie Słowa Bożego w ich życiu pomaga zauważyć, że po to Pan Bóg dał nam Biblię – aby nasze życie było piękniejsze.

Warto zauważyć, że w samym Piśmie Świętym znajdziemy fragmenty potwierdzające powyższe punkty.

**Ad. 1.:** Prorok zapowiada, że w każdym człowieku ukryte jest wspomniane pragnienie:

*Oto nadejdą dni – wyrocznia Pana Boga – gdy ześlę głód na ziemię, nie głód chleba ani pragnienie wody, lecz głód słuchania słów Pańskich (Am 8,11).*

**Ad. 2.:** Przypomnijmy obietnicę związaną z działaniem Ducha Świętego w naszym życiu:

*Gdy zaś przyjdzie On, Duch Prawdy, doprowadzi was do całej prawdy (J 16,13).*

**Ad. 3.:** Sam Pan Jezus ostrzega, że czytanie bez zrozumienia powoduje natychmiastowe zapomnienie:

W przypowieści o siewcy czytamy, że jeśli ktoś słucha Słowa Bożego, a nie rozumie go, *przechodzi Zły i porywa to, co zasiane jest w sercu (Mt 13,19).*

Pan Bóg chce, byśmy rozumieli słowa przez Niego natchnione; pierwszym warunkiem zrozumienia jest serce otwarte, poszukujące. Serce słuchające i poszukujące prowadzi prędzej czy później do zrozumienia.

**Ad. 4.:** Konieczność przyjęcia pomocy z zewnątrz uświadamia nam fragment Dziejów Apostolskich mówiący o dworzaniu królowej etiopskiej, któremu Filip wyjaśnia czytany fragment proroka Izajasza (Dz 8,31).

**Ad. 5.:** Można wrócić do przypowieści o siewcy: cierpliwość w poznawaniu Słowa Bożego jest najlepszym sposobem na to, by dostrzec, że ma ono zastosowanie w codzienności, że służy do wyjaśniania naszego życia i zawiera najmądrzejsze, najskuteczniejsze rady.

**Ad 6.:** Święty Jakub doradza:

*Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie (Jk 1,22).*

## Wybrane metody

1. Najczęściej obecnie zachęca się do czytania Pisma Świętego według porządku liturgicznego – by codziennie czytać te fragmenty, które zostały przez komisję biblijno-liturgiczną wybrane jako czytania mszalne. Możemy z tego korzystać, nawet jeśli chodzenie na Mszę św. w dni powszednie nie było możliwe.

Pojawiło się też obecnie bardzo wiele dobrych, często krótkich, komentarzy do codziennych czytań: zarówno w wydawanych publikacjach, jak i w Internecie.

2. Bardzo dobrą metodą jest uważne słuchanie Biblii. W wielu rodzinach praktykuje się wspólne czytanie poszczególnych fragmentów. Niedawno zostało wydane doskonale przygotowane nagranie Biblii na płytach, dostępne również na innych nośnikach – często korzystając



**NIEZNAJOMOŚĆ  
PISMA ŚWIĘTEGO  
JEST  
NIEZNAJOMOŚCIĄ  
CHRYSUSA.**

(św. Hieronim,  
IV wiek)

z niego osoby spędzające wiele czasu w samochodzie.

3. Niektórzy odkryli, że bardzo ciekawą metodą poznawania Biblii jest uczenie się poszczególnych fragmentów na pamięć. Mamy przede wszystkim swoje ulubione fragmenty, ich liczba będzie rosła – warto je wypisać i nauczyć się. Są takie fragmenty, które powinien znać każdy (choćby prolog Ewangelii według św. Jana, Osiem Błogosławieństw, początek Księgi Rodzaju). Niektórzy też twierdzą, że każdy z nas ma Psalm, który jest właśnie o nim. Spróbujmy go odszukać, a później nauczyć się na pamięć i módlmy się nim.
4. Zaznaczanie w swojej własnej Biblii tych fragmentów, które podczas lektury zwróciły naszą uwagę.

Zauważmy też, że egzemplarz Pisma Świętego (tym razem

musi być prywatną własnością), w którym zaznaczymy choćby jedno wyrażenie, zdanie dziennie, staje się naszym własnym. Czasem można spotkać się z propozycją, by w takim zakresie skoryzstać z wielu kolorów: na przykład ołówkiem podkreślamy fragmenty ważne, czerwoną kredką – zdania mówiące o miłości Boga do człowieka, fioletową urywki, których treść zachęca do przemiany życia, do nawrócenia i tak dalej.

Pewne małżeństwo odkryło metodę podkreślania Biblii w taki sposób, że to integruje ich związek: każde z małżonków ma swój egzemplarz Pisma Świętego, każde coś codziennie zaznacza, a współmałżonek z zaciekawieniem sprawdza, co drugie z nich zaznaczyło. Coraz częściej ponoć, w miarę upływu czasu, zdarza się, że zaznacza ten sam fragment.

5. Warto wyróżnić metodę historyczno-krytyczną. Wynika ona z prostej ciekawości świata biblijnego. Sięgamy wówczas do komentarzy, słowników i map tłumaczących ówczesne realia, charakterystyczne terminy, które dziś rozumiemy inaczej. Ta metoda pozwala zrozumieć kontekst kulturowy i geograficzny.

Warto też poszukać różnych ciekawostek: Jaką księgę najczęściej cytuje Pan Jezus i Nowy Testament?

Jakie słowo jest dokładnie w środku Pisma Świętego?

Można czytać poszczególne księgi po kolei – od początku do końca (bardzo trudne), można czytać „na chybił trafił” (mało systematyczne), tematycznie – posługując się choćby internetową wyszukiwarką można znajdować wiele fragmentów, np. o wybaczeniu, o upominaniu, o przyjaźni itp.

# Wprowadzenie w *Lectio divina*

**W** poprzednim artykule zachęcaliśmy do budowania w sobie wytrwałości i do systematycznej lektury Pisma Świętego. Taka lektura powoli, ale też skutecznie, pozwala poznać treść tego, co Pan Bóg nam powiedział o Sobie. Pośród wielu proponowanych sposobów na więcej niż lekturę, na studiowanie Biblii, znajdziemy metodę zwaną *Lectio divina*. W najprostszym tłumaczeniu ten zwrot oznacza pobożną, Bożą lekturę. Wyjaśnimy dzisiaj, na czym polega taki rodzaj poznawania Słowa Bożego. Pamiętajmy, że *Lectio divina* to wszystkie etapy łącznie – samo intelektualne rozważanie jeszcze nie powinno być określaną tą nazwą.

Taki sposób wczytywania się w Biblię zaproponował mnich kartuski Guigo II (XII wiek). Zawarł w swej propozycji osiągnięcia wielu wieków, wielu prób, wielu uczonych.

W *Lectio divina* wyróżnia się pięć etapów, które zwykle, do dzisiaj, określa się łacińskimi definicjami:

– *lectio* (czytanie i analiza fragmentu Pisma Świętego – najlepiej kilka razy i na głos, można podkreślić ważniejsze słowa, wypisać wydarzenia czy bohaterów)

– *meditatio* (szukanie głębszego sensu czytanych słów, „przeżuwanie” tekstu. Zastanawianie się jakie jest przesłanie tego fragmentu dla wspólnoty Kościoła i każdego człowieka. Czasem wystarczy skupić się na jednym słowie, zdaniu i przy nim trwać, innym razem można sięgnąć po komentarz biblijny)

– *contemplatio* (zaangażowanie całego siebie w treść i przesłanie Orędzia, заслуwanie się w Słowo Boże, wejście ze wszystkim, co się ma, w strumień Bożej myśli, aby pozwolić Bogu by przelał i zanurzył nas w oceanie swojego wewnętrznego Życia i Miłości)

– *oratio* (dosłownie – „modlitwa”), chodzi tu o osobiste formułowanie myśli skierowanych do Pana Boga; mogą to być zarówno słowa wdzięczności, zachwyty, jak i prośby

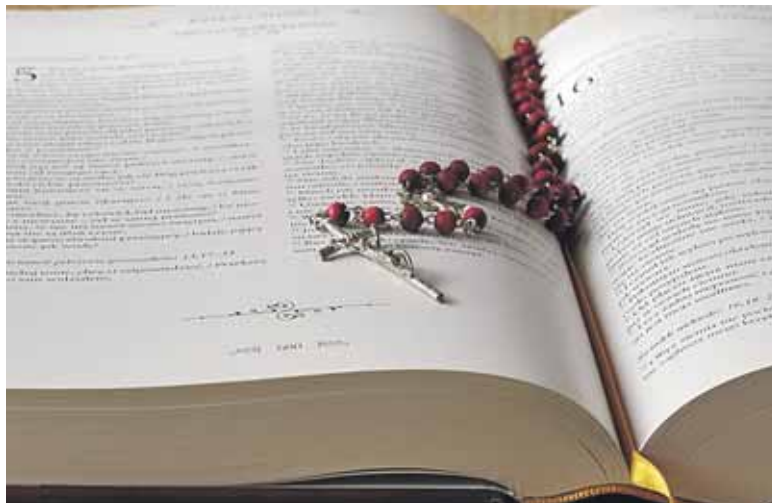
– *actio* czyli działanie, wprowadzanie w życie rozważanego fragmentu.

W sposób bardzo przejrzysty wyjaśnia to papież Benedykt XVI w adhortacji apostołskiej *Verbum Domini*.

Korzystając z propozycji papieża możemy rozwinąć poszczególne etapy:

## Etap 1. *Lectio*

„Rozpoczyna się [...] czytaniem (*lectio*) tekstu, które rodzi pragnienie autentycznego poznania jego treści: *co mówi tekst biblijny sam w sobie?* Bez tego etapu istnieje ryzyko, że tekst stanie się tylko pretekstem, by nigdy nie wyjść poza własne myśli”.



FOT. WWW.PIXABAY.COM

Najważniejszym aspektem pierwszego etapu spotkania ze Słowem Bożym w *lectio* jest zrozumienie, „co mówi tekst biblijny sam w sobie”. Polega ono niejako na „ważeniu” każdego słowa, czyli próbie zrozumienia go w kontekście innych słów. Na tym etapie potrzebna jest aktywność intelektu.

## Etap 2. *Meditatio*

Dopiero później to, co poznamy przez rozum, ma być poznane przez serce, o czym dalej pisze Benedykt XVI: „Następuje później rozważanie (*meditatio*), w którym stawiamy sobie pytanie: *co mówi tekst biblijny konkretnie nam?*”. Tutaj każdy osobiście, ale także wspólnota powinna stawiać to pytanie w czasie teraźniejszym, bo nie chodzi o rozważanie słów wypowiedzianych w przeszłości, ale teraz, dzisiaj.

Etap *meditatio* jest czasem „poznawania sercem”, czyli polega nie tylko na zrozumieniu, ale – co ważniejsze – na przyjęciu i zatrzymaniu w sercu Słowa Bożego, tak aby stanowiło punkt odniesienia w podejmowaniu decyzji, w konkretnym myśleniu, mówieniu i postępowaniu. Chodzi o konfrontowanie myśli, słów i uczynków z tym, co przynosi/przyniosło poznane Słowo Boże.

## Etap 3. *Contemplatio*

„Wreszcie *lectio divina* kończy się kontemplacją (*contemplatio*), podczas której przyjmujemy – jako dar Boga – Jego spojrzenie przy ocenie rzeczywistości i zapytujemy się: *jakiego nawrócenia umysłu, serca i życia domaga się od nas Pan?*”.

*Contemplatio* różni się od *meditatio* sposobem zaangażowania. W czasie medytacji aktywnie rozważamy i konfrontujemy rozumiane Słowo Boże ze swoim życiem, a w czasie kontemplacji pozostajemy w milczeniu; staramy się pozwolić, aby Słowo wzrastało, by sam Bóg działał, by zmieniał, korygował naszą postawę, sposoby myślenia. Ten etap jest najdoskonalszym momentem spotkania ze Słowem Bożym. Tak go opisuje wspomniany mnich Guigo:

„Kontemplacja jest jakimś uniesieniem ponad siebie ducha zakotwiczonego w Bogu, jest zakosztowaniem radości wiekuistej słodczy”.

Nie od razu tak się dzieje, warto prosić o szczególną łaskę, Pan Bóg każdemu po jakimś czasie udziela daru kontemplacji.

## Etap 4. *Oratio*

Taka konfrontacja Słowa Bożego z twoim życiem powinna zaowocować modlitwą, co wyjaśnia papież Benedykt XVI w dalszej części adhortacji: „Dochodzi się następnie do etapu modlitwy (*oratio*), która zakłada pytanie: *co my mówimy Panu w odpowiedzi na Jego Słowo?* Modlitwa jako prośba, wstawieństwo, dziękczynienie i oddawanie chwały jest pierwszym sposobem, przez który Słowo nas zmienia”.

Część *oratio* to formułowanie uwielbienia, dziękczynienia i prośby do Pana Boga. Prośby, by Jego Słowo przemieniało nasze życie.

Etapy *oratio* i *contemplatio* mogą się przeznikać – jeden wynika z drugiego i go inspiruje.

## Etap 5. *Actio*

W każdej chwili i dla każdego od razu jest możliwe wprowadzanie w życie „przyjętego” w sercu Słowa Bożego, o czym także pisze papież Benedykt:

„Warto też przypomnieć, że *lectio divina* w swojej dynamice nie kończy się, dopóki nie doprowadzi do działania (*actio*), sprawiającego że życie wierzącego staje się darem dla innych w miłości”.

\*\*\*

Spotkania ze Słowem Bożym mają prowadzić do wewnętrznej przemiany, która zawsze będzie owocowała obdarowywaniem innych miłością.

Trzeba pamiętać, że w czasie spotkań ze Słowem Bożym Pan Bóg ma być na pierwszym miejscu, Jemu mamy pozwolić na działanie i do Niego wszystko ma prowadzić. Jedyna aktywność, do której Bóg nas wzywa, to wiara, czyli szukanie sposobów na przyjęcie Jego łaski. Zaczyna się od tego, by się zatrzymać w rozpalonym świetle, potem trzeba się wsłuchać w Jego Słowo, aż wreszcie tak przemienić nasze życie, aby to, co Pan Bóg w nas zdziała, stało się czytelnym dla innych świadectwem mocy Bożej łaski.

Sam Bóg zaprasza każdego do lektury Jego Słowa. Ono pragnie się nieustannie uobecniać poprzez tchnienie Ducha Świętego.

Dlatego zawsze, nim otworzymy Pismo Święte, prosimy Ducha Świętego, aby Słowo Boga stawało się dla nas czytelne i byśmy pragnęli radośnie je wprowadzać w naszą codzienność.

KS. ZBIGNIEW KAPLAŃSKI

# Niedociśnienie utrudnia życie

**J**eśli wynik badania ciśnienia krwi na ciśnieniomierzu spada poniżej 100/60 mm Hg u kobiet i 100/70 mm Hg u mężczyzn mówi się o niskim ciśnieniu. To norma, o której mówi definicja Światowej Organizacji Zdrowia – WHO. Niedociśnienie jest uciążliwe, ponieważ może powodować: senność, ogólne osłabienie, brak dobrej kondycji fizycznej, wyższą podatność na stany depresyjne, kłopoty z koncentracją, szum w uszach i ćmiące bóle głowy.

## Jakie objawy niedociśnienia są groźne?

Zazwyczaj wystarczy mocna kawa, ale nie należy lekceważyć objawów niedociśnienia. Jeśli pojawi się uczucie duszności, albo ból w klatce piersiowej, należy udać się do lekarza rodzinnego. Niepokój powinny wywołać również: obrzęki nóg i rąk, zawroty głowy, omdlenia oraz ostry ból głowy. Kłopoty mogą się pojawić, gdy zostanie zdiagnozowane np. niedociśnienie ortostatyczne. Wtedy, podczas siadania i wstawania, krew szybko spływa do nóg, a do mózgu trafia zmniejszona ilość krwi. W konsekwencji występują

zawroty głowy, problemy z myśleniem kreatywnym, nauką lub pracą.

## Kto cierpi na niedociśnienie?

Niskociśnieniowcy to często nastolatki, osoby młode lub w średnim wieku i szczupłe. W grupie niskociśnieniowców jest wielu pacjentów u których przypadłość ta występowała w poprzednich pokoleniach. Jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas i nie da się wykręcić jego przyczyny, mówi się o tzw. niedociśnieniu pierwotnym.

## Kofeina, aktywność fizyczna i płyny

Z niedociśnieniem pierwotnym można normalnie funkcjonować. Nie warto panikować z powodu sporadycznych spadków ciśnienia, jednak warto pamiętać, że niskie ciśnienie u 10 procent pacjentów może być objawem poważnego schorzenia np. niewydolności krążenia, zwężenia aorty lub arytmii serca. 90 procent osób z niedociśnieniem sięga najczęściej po filiżankę mocnej kawy lub Cardiamid z kofeiną – krople bądź pastylki, które są dostępne w każdej aptece bez recepty. Należy wystrzegać się alkoholu. Kto ma niskie ciśnienie powinien

pić co najmniej dwa litry płynów dziennie, dużo spacerować lub pływać i dobrze się wysypiać. Chcąc wykluczyć niedociśnienie wtórne lekarz rodzinny lub specjalista zleca w pierwszej kolejności wykonanie morfologii krwi, potem badania biochemicznego, a w razie konieczności elektrokardiogramu (EKG) i echokardiografii.

## Reakcja serca na Cardiamid z kofeiną

Krótko po zażyciu preparatu podnosi się ciśnienie krwi, zostaje pobudzony układ oddechowy i przyspieszona akcja serca. Niskociśnieniowcy wybierając się na wakacje chętnie zabierają ze sobą ten niezwykle szybki w działaniu i skuteczny suplement diety. Obecnie w sprzedaży dostępne są krople oraz pastylki do ssania o smaku cytrusowym. W składzie preparatu Cardiamid oprócz kofeiny znajduje się także witamina B6 oraz magnez. Witamin B6 wspiera wchłanianie magnezu, a wraz z nim wspomaga czynność serca i układu krwionośnego oraz mięśniowego. Natomiast magnez oddziałuje korzystnie na funkcje umysłowe i uprawnia koncentrację.

(RED. MDR)

Suplement diety

## CARDIAMID Z KOFEINĄ

Produkty z wyjątkową kompozycją składników, które:

- działają **POBUDZAJĄCO**<sup>1</sup>
- pomagają **ZMNIJSZYĆ UCZUCIE ZMĘCZENIA I ZNUŻENIA**<sup>2</sup>
- pomagają w **POPRAWIE KONCENTRACJI**<sup>1</sup>



Nieważne ile masz lat,  
ważne na ile się czujesz!

<sup>1</sup> Kofeina poprawia sprawność umysłową, czujność i koncentrację.

<sup>2</sup> Wyciąg z guarany pomaga w zmniejszeniu zmęczenia psychicznego. Witamina B6 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.  
\*wg danych IMS Health rynek OTHER STIMULANTS – ilość sprzedaży suplementów diety Cardiamid z kofeiną wg MAT 01/2018.

SUPLEMENT DIETY

## Rodzina (9) – na wstępie kilka wypowiedzi św. Jana Pawła II na temat rodziny:

(...) rodzina jest wspólnotą świętą. Jest komunią osób zjednoczonych miłością, o której św. Paweł tak pisze: «miłość współweseli się z prawdą, wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma i nigdy nie ustaje» (por. 1 Kor 13, 6–8). Miłość nigdy nie ustaje. Każda rodzina może zbudować taką miłość. Ale można ją osiągnąć w małżeństwie tylko i wyłącznie wtedy, jeżeli małżonkowie stają się – znów słowa Soboru – «bezinteresownym darem z siebie samego» (Gaudium et spes, 24), bezwarunkowo i na zawsze, nie stawiając żadnych ograniczeń.

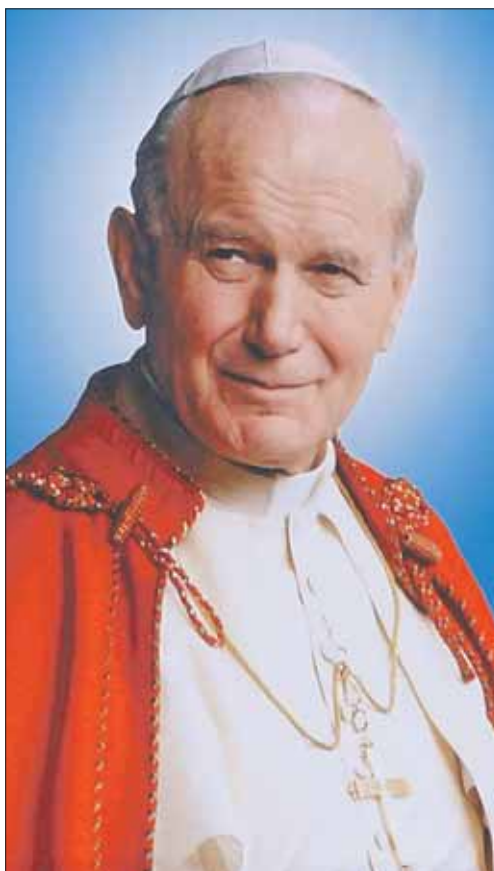
**Homilia podczas Mszy św. przed sanktuarium św. Józefa, Kalisz, 4 czerwca 1997**

Rodzina, rzecz można, należy do duszy każdego państwa o tyle, o ile stanowi w stosunku do niego podmiot tak zwanej zasady pomocniczości. Rodzina jest bowiem takim społeczeństwem, które nie dysponuje wszystkimi środkami nieodzownymi do realizacji własnych celów, zwłaszcza w dziedzinie wykształcenia i wychowania. I dlatego trzeba, aby interweniowało państwo, zgodnie ze wspomnianą zasadą: wszędzie tam, gdzie rodzina jest samowystarczalna, należy ją pozostawić samej sobie; co więcej, interwencjonalizm państwowy byłby w tym zakresie szkodliwy, byłby wyrazem nie poszanowania, a deptania praw rodziny. Pomoc państwa zaczyna się dopiero tam, gdzie rodzina naprawdę sobie nie wystarcza.

**List do Rodzin (Gratissimum sane), pkt 17**

Drodzy bracia i siostry, ani na chwilę nie zapominajcie o tym, jak wielką wartością jest rodzina. Dzięki sakramentalnej obecności Chrystusa, dzięki dobrowolnie złożonej przysiędze, w której małżonkowie oddają się sobie wzajemnie, rodzina jest wspólnotą świętą. Jest komunią osób zjednoczonych miłością, o której św. Paweł tak pisze: «miłość współweseli się z prawdą, wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma i nigdy nie ustaje» (por. 1 Kor 13, 6–8). Miłość nigdy nie ustaje. Każda rodzina może zbudować taką miłość. Ale można ją osiągnąć w małżeństwie tylko i wyłącznie wtedy, jeżeli małżonkowie stają się – znów słowa Soboru – «bezinteresownym darem z siebie samego» (Gaudium et spes, 24), bezwarunkowo i na zawsze, nie stawiając żadnych ograniczeń. Ta miłość małżeńska, rodzicielska, rodzinna jest ciągle uszlachetniana, jest doskonałona przez wspólne troski i radości, przez wspieranie się wzajemne w chwilach trudnych. Zapomina o sobie samym dla dobra umiłowanego człowieka. Prawdziwa miłość nigdy nie wygasa. Staje się źródłem siły i wierności małżeńskiej. Rodzina chrześcijańska, wierna swemu sakramentalnemu przymierz, staje się autentycznym znakiem bezinteresownej i powszechnej

# Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. MS. R. WALCZAK

## część 9.

miłości Boga do ludzi. Ta miłość Boga stanowi duchowe centrum rodziny i jej fundament. Poprzez taką miłość rodzina powstaje, rozwija się, dojrzewa i staje się źródłem pokoju i szczęścia dla rodziców i dla dzieci. Jest prawdziwym środowiskiem życia i miłości.

**Homilia podczas Mszy św. przed sanktuarium św. Józefa, Kalisz, 4 czerwca 1997**

W punkcie wyjścia rodziny znajduje się rodzicielstwo. Kościół uczy: odpowiedzialne rodzicielstwo. I sprawie tej poświęca wiele uwagi – i wiele wysiłku. Odpowiedzialne – to znaczy: godne osoby ludzkiej, stworzonej „na obraz i podobieństwo Boga” (por. Rdz 1, 26).

Odpowiedzialne za miłość. Tak: miłość, drodzy małżonkowie, mierzy się właśnie tą rodzicielską odpowiedzialnością. A więc – rodziny odpowiedzialne za życie, za wychowanie. Czyż nie o tym właśnie mówią słowa przysięgi małżeńskiej? Odpowiedzialność wzajemna: męża za żonę, żony za męża, rodziców za dzieci.

**Homilia w czasie Mszy św. dla rodzin, Szczecin, 11 czerwca 1987**

Rodzina jest fundamentem i gwarancją społeczeństwa naprawdę wolnego i solidarnego.

**Rozważanie przed modlitwą "Anioł Pański", Castel Gandolfo, 28 grudnia 1997**

Przyszość ludzkości idzie poprzez rodzinę!  
**Familiaris Consortio, pkt 86**

Rodzina to bardzo szeroki temat, bardzo złożony temat. Szczególnie w naszych czasach na temat rodziny pisze się wiele, mówi się wiele – jednakże nie zawsze podchodzi się do zagadnienia poważnie. Przykładem niech będą chociażby współczesne poglądy na temat małżeństwa i rodziny. Poglądy te noszą znamiona – żeby nie powiedzieć więcej i mocniej – pewnego błędnego i niedorzecznego założenia. W założeniu tym chodzi o lansowany obecnie pogląd, iż małżeństwem nazywa się związek dwóch mężczyzn lub dwóch kobiet, którym nadano prawo wychowywania dziecka lub dzieci, którzy spełniają rolę „ojca” i „matki”. Nie jest to pogląd normalny, który wprowadza wielkie deformacje w życiu psychicznym dzieci wychowywanych w tych chorych związkach, nie mających nic wspólnego z prawdziwą rodziną. Jest to po prostu patologia, którą się lansuje i popiera, jako współczesny model rodziny, zwłaszcza w krajach Europy Zachodniej.

Dlatego z całą stanowczością trzeba przypomnieć stanowisko Kościoła, iż małżeństwo to związek mężczyzny i kobiety, zaś rodzina – to mężczyzna i kobieta oraz dziecko lub dzieci. Nie ma innej definicji małżeństwa i rodziny i nigdy nie będzie.

Aby rodzina była solidna, normalna, w której panują dobre przyjazne relacje, musi być oparta o prawdziwe wartości, nie te, które daje świat, bo to są antywartości – lecz o wartości płynące z Ewangelii. A Ewangelia daje takie wartości jak: miłość bliźniego, wolność, sprawiedliwość, poszanowanie cudzej własności, uczciwość, sumiennosc – wartości uniwersalne, które obowiązują zarówno wierzących, jak i poszukujących. Tylko taka rodzina będzie w stanie oprzeć się licznym przeciwnościom.

E. Rusin poruszając zagadnienie rodziny w nauczaniu Jana Pawła II napisał m.in.: „Papież przedstawia rodzinę jako komunię osób ukazującą cały zespół międzyosobowych odniesień, które ją kształtują: „oblubieńczość, ojcostwo – macierzyństwo, synostwo, braterstwo; przez nie każda osoba ludzka wchodzi do »rodziny ludzkiej i do rodziny Bożej«, którą jest Kościół”. „Familiaris consortio” zawiera szeroką analizę różnych aspektów „komunii rodzinnej”, przedstawiając jednocześnie bardzo

# Wypoczywaj, dobrze jedz i kontroluj trawienie

Owoce, warzywa, produkty i potrawy, które są zdrowe, lekkostrawne, gotowane, pochodzące ze sprawdzonego źródła, bogate w błonnik oraz witaminy powinny być stałymi elementami codziennej diety. Jednak stosowanie diety idealnej, szczególnie podczas wakacyjnych wyjazdów, bywa trudne. Latem, gdy w ogrodzie i na rynkach pachnie świeżymi warzywami oraz owocami chętnie eksperymentujemy. Częściej jemy potrawy z grilla i upieczone na ognisku, a te bywają ciężko strawne, mogą też wywołać problemy z trawieniem. Każdy z nas może mieć raz na jakiś czas uczucie pełności, ból w nadbrzuszu czy wzdęcia.

## Hymekromon ratunkiem w problemach z trawieniem

Warto poznać substancję, która jest pomocna w zapobieganiu dolegliwościom trawiennym. To hymekromon – pochodna kumaryny.

Natomiast sama kumaryna jest organicznym związkem chemicznym szeroko rozpowszechnionym w przyrodzie. Wykryto ją w 80 gatunkach roślin. Obecna jest w: nostryku lekarskim, lubczyku, kasztanowcu

zwyczajnym, mięcie pieprzowej, ziele ruty, czy bylicy, cynamonie i kurkumie. Związek ten można znaleźć w olejkach eterycznych, szczególnie w olejku lawendowym, cynamonowym i z liści Cassia. Doskonale źródłem kumaryny są owoce – borówka, malina i truskawka. Znajduje się także w zielonej herbacie, cykorii oraz w pomidorach, papryce i salacie. Jest szeroko wykorzystywana m.in. w branży farmaceutycznej i kosmetycznej.

## Jak działa hymekromon?

Hymekromon działa bezpośrednio w układzie żółciowym. Reguluje gospodarkę żółciową przez zwiększone wydzielanie żółci i przyspieszony jej przepływ z pęcherzyka żółciowego do dwunastnicy. Jeśli proces ten nie przebiega prawidłowo i do dwunastnicy trafia za mało żółci, w dłuższej perspektywie oznaczać to może zastój. Jest bardzo niebezpieczny, ponieważ wytrącają się złoże, czyli kamienie żółciowe. Niestety ich usuwanie wiąże się z pobytem w szpitalu i zabiegiem chirurgicznym.

Dorośli, którzy mają nudności lub zaparcia powinni sięgać po ten sprawdzony lek. Hymekromon jest stosowany od wielu

lat przez specjalistów. Szybko wchłania się do przewodu pokarmowego, ma dobrą tolerancję oraz działanie przeciwbólowe, które wykazano w badaniu na pacjentach.\* Korzyści ze stosowania hymekromonu odnoszą osoby z niepowiklaną kamicą żółciową czy usuniętym pęcherzykiem żółciowym.

## EKSPERT RADZI

Zdaniem eksperta wszyscy, którzy lubią dobrze zjeść, ale jednocześnie jedzą niezdanie, tłusto, często w pośpiechu, popijając jedzenie zimnymi napojami, mogą stosować lek bazujący na substancji czynnej hymecromon. Osoby o niewłaściwych nawykach żywieniowych w efekcie odczuwają objawy dyspeptyczne takie jak: uczucie pełności, ból w nadbrzuszu, odbijanie czy wzdęcia.

\* (Abate A, Dimartino V, Spina P et al. Hymecromone in the treatment of motor disorders of the bile ducts: a multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Drugs Exp Clin Res.* 2001;27(5-6):223-31).



Dorota Ostrowska  
Nauczycielka,  
53 lata

## ZNALAZŁAM SPOSÓB NA PROBLEMY TRAWIENNE

trawić lepiej i unikniesz przykrych dolegliwości." Poleciła mi też preparat **Cholestil Max**, który sama stosowała, a który teraz dostępny jest już bez recepty. Można go kupić w aptece w każdej chwili. „**Cholestil Max** pomógł mi w problemach trawiennych wynikających z nieprawidłowego funkcjonowania dróg żółciowych”<sup>1</sup> - wyjaśniła.

### Cholestil Max – ekspert na problemy trawienne w drogach żółciowych<sup>2</sup>

Zaczęłam więc stosować **Cholestil Max**, gdyż w odróżnieniu od innych preparatów, jakich do tej pory używałam, działa nie tylko na przyczynę dolegliwości, ale również rozkurczowo<sup>3</sup>. Upewniłam się, że lek ten jest bezpieczny. Substancja hymekromon zawarta w produkcie jest przebadana na pacjentach i ma potwierdzoną dobrą tolerancję<sup>4</sup>.

Dzięki tej unikalnej substancji **Cholestil Max** działa kompleksowo w drogach żółciowych: zwiększa wydzielanie żółci, przyspiesza jej przepływ oraz działa rozkurczowo.

Usprawnia przez to pracę układu żółciowego, uwalniając od objawów takich jak wzdęcia, uczucie pełności czy ból w nadbrzuszu. Stosując **Cholestil Max** 30 min przed posiłkiem, zauważyłam, że lepiej się czuję po jedzeniu, a przykre

doległości trawienne, które wcześniej często pojawiały się po posiłku, już mi nie dokuczają.

### Teraz jedzenie jest przyjemnością

Jedzenie powinno być przyjemnością i nie ma powodów, aby z niej rezygnować.

To dla mnie również okazją do spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi, szczególnie podczas świąt czy innych spotkań. Teraz dzięki **Cholestil Max** bez obaw mogę jeść to, co lubię, i nie muszę się martwić o zle samopoczucie po posiłku.



W ciągu ostatnich kilku lat coraz częściej zaczęły się u mnie pojawiać problemy z trawieniem. Najwyraźniej coś, co jadłam, nie do końca mi służyło, szczególnie tłuste posiłki, po których źle się czułam. Zwykle pojawiały się wtedy ucisk, uczucie pełności, ból w nadbrzuszu, odbijanie i nudności. Stosowałam różne preparaty, ale dolegliwości powracały.

Na szczęście moja znajoma, która jest biologiem, zasugerowała mi, że takie objawy mogą być powodem problemów z drogami żółciowymi. „Często związane są one bezpośrednio z utrudnionym trawieniem tłuszczów przez organizm i zaleganiem treści pokarmowej w dwunastnicy” - powiedziała. „Dzieje się tak, bo nie ma odpowiedniej ilości żółci, która jest kluczowa w procesie trawienia. Trzeba więc wyregulować działanie dróg żółciowych, wówczas będziesz

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: Cholestil Max (Hymecromonum). Skład jakościowy i ilościowy: 1 tabletkę zawiera: hymekromon (Hymecromonum) 200 mg. Postać farmaceutyczna: Tabletki. Wskazania do stosowania: pomocniczo w objawowym leczeniu stanów skurczowych dróg żółciowych, dyskinez, zaburzeń dyspeptycznych; stany po operacji pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, a także w braku łaknienia, nudnościach i zaparciach związanych ze zmniejszonym wydzielaniem żółci. Dawkowanie i sposób podawania: dorośli: od 200 do 400 mg (od 1 do 2 tabletek) pół godziny przed posiłkiem trzy razy na dobę przez tydzień. Tabletki nie należy dzielić. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na hymekromon lub którąkolwiek substancję pomocniczą, niedrożność dróg żółciowych, ciężka niewydolność wątroby i/lub nerek, pacjenci z wrzodzącym zapaleniem okrężnicy i z chorobą Crohna. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności: W przypadku wystąpienia objawów niewydolności wątroby i/lub nerek lek należy odstawić. Działania niepożądane: rzadko: biegunka, uczucie pełności lub ucisk w jamie brzusznej, reakcje nadwrażliwości, wysypka lub inne skórne reakcje alergiczne. Opakowanie: 1 opakowanie zawiera 30 lub 50 tabletek. Nie wszystkie rodzaje opakowań muszą znajdować się w obrocie. Podmiot odpowiedzialny: Adamed Consumer Healthcare S.A., Priluków 149-02-152 Czeszów. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 23407 wydane przez Prezesa URF. Kategorie dostępności: Produkt leczniczy dostępny bez recepty. Literatura: 1. poprawie regulację gospodarki żółciowej 2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Cholestil Max 3. w objawie dróg żółciowych 4. Abate A, Dimartino V, Spina P et al. Hymecromone in the treatment of motor disorders of the bile ducts: a multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Drugs Exp Clin Res.* 2001;27(5-6):223-31. Ocena działania hymekromonu u pacjentów z zaburzeniami motorycznymi przewodów żółciowych. Wielosrodkowe, randomizowane badanie z podwójną ślepa próbą i kontrolowanym placebo, zrekrutowane 123 osoby dorosłe z dolegliwościami: dyspepsja (n=58), dyskineza (n=59), kamica żółciowa (n=5) hepatopatia (n=1).

Dokończenie ze str. 8

dokładnie znaczenie rodziny w życiu poszczególnych jej członków, a także w życiu i działaniu różnych społeczności oraz całej „rodziny ludzkiej” z jednej strony, a Kościoła jako „Bożej rodziny” z drugiej.

Papież zmierza do odnowienia i pogłębienia teologii małżeństwa. Ukazuje, na czym polega miłość małżeńska w różnych jej aspektach: rozpoczynając od naturalnego, fizycznego zjawiska płciowości, przechodzi do omówienia jego aspektu duchowego, do analizy natury miłości jako całkowitego oddania wzajemnego małżonków, które prowadzi do zjednoczenia. Zjednoczenie to jest obrazem miłości Boga ku człowiekowi, wypełnieniem zamysłu Boga Stwórcy i uczestnictwem w tej miłości między Bogiem a ludźmi, jaka „znajduje swoje ostateczne wypełnienie w Jezusie Chrystusie, Oblubieńcu, który miłuje ludzkość i oddaje się jej jako Zbawiciel, jednocząc ją w swoim ciele”. Papież podkreśla sakramentalny charakter małżeństwa oraz omawia problem dziecka jako najcenniejszego daru małżeństwa, odbicia i trwałego znaku miłości małżeńskiej.

Na uwagę zasługuje to, co Papież pisze o społecznych i politycznych zadaniach rodziny. Zadania te nie ograniczają się do prokreacji i wychowania. Rodzina może służyć społecznie, prowadząc działalność dobroczynną, tworząc tradycje kultury współżycia i współdziałania ludzkiego, gościnności i pomocy wzajemnej, a nawet może zdobywać się na „interwencję polityczną”, zabiegając, ażeby prawa i instytucje państwa sprzyjały rodzinie w wypełnianiu przez nią jej podstawowych zadań.

Mówiąc o polityce rodzinnej czy też polityce na rzecz rodziny, należy przywołać jeszcze Kartę Praw Rodziny. Powstanie tej Karty, jak i potrzeba mówienia o prawach rodziny i ich obronie wynika z sytuacji społecznych i społeczno-gospodarczych oraz politycznych, jakie powstały w bardzo wielu krajach, których polityka wewnętrzna i zagraniczna, a także całe ustawodawstwo nie tylko nie sprzyja rodzinie, ale ją podważa i niszczy. Dotyczy to takich spraw, jak zamykanie granic, utrudnienia w migracji ludności, przesiedlenia, niszczenie folkloru i kultury regionalnej itp. Druga dziedza, w jakiej prawa rodziny ulegają notorycznemu zagrożeniu, to polityka antypopulacyjna, polityka wychowawcza, a nawet polityka społeczna, która zamiast sprzyjać rodzinie, próbuje walczyć ze skutkami jej rozbitcia, prowadząc przez to niekiedy do jeszcze głębszej jej degradacji. Trzeci obszar, na którym zagrożenia rodziny postąpiły bardzo daleko, to obszar gospodarowania. W wielu krajach cały system gospodarowania – zwłaszcza system organizacji pracy – jest wyraźnie antyrodzinny, a w każdym razie ignoruje całkowicie fakt, że człowiek jest istotą rodzinną.

Papież – broniąc praw rodziny – podkreśla równocześnie, że od realizacji tych praw z jednej strony zależy realizacja praw człowieka, bo prawa rodziny są przeciwieństwem praw człowieka, ale z drugiej strony zależy od tego również cała odnowa życia społecznego

## Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

### część 9.

na wszystkich jego szczeblach, natomiast to ma wpływ na cały ład międzynarodowy, a zatem i pokój światowy.

Wiele miejsca poświęca Papież zagadnieniu roli rodziny chrześcijańskiej w Kościele. Nawiązując do tezy Soboru o rodzinie jako „Kościół domowy”, stwierdza, iż jest ona do tego stopnia wpisana w tajemnicę Kościoła, że staje się, na swój sposób, uczestnikiem zbawczego posłannictwa samego Kościoła. Szeroko omawia potrójną funkcję zbawczą rodziny we wspólnocie Kościoła. Stanowi ona wspólnotę wierzącą i ewangelizującą, gdyż zachowuje i przekazuje wiarę, a zarazem żyje tą wiarą na każdy dzień. Jest następnie wspólnotą dialogu z Bogiem, ponieważ ze względu na sakramentalny charakter

małżeństwa oraz na kult sakramentalny i poza sakramentalny, jaki ma miejsce w rodzinie., staje się ona środkiem wzajemnego uświęcania wszystkich jej członków, a zarazem domowym sanktuarium, ośrodkiem kultu Bożego. Jest wreszcie wspólnotą w służbie człowieka, gdyż stanowi miejsce, w którym człowiek uczy się dostrzegać w bliźnim Boga i uzdalnia się do podejmowania ofiar w służbie bliźniemu.

Trzeba podkreślić fakt, iż adhortacja apostołska Familiaris consortio jest przede wszystkim dokumentem duszpasterskim i dlatego, zwłaszcza ostatnia jej część, została poświęcona różnym realiom duszpasterstwa rodzin oraz środkom i sposobom jego prowadzenia. W całości jednak ukazuje w sposób nowy i oryginalny miejsce rodziny we współczesnym społeczeństwie, a przede wszystkim jej znaczenie dla całości życia społecznego i politycznego, dla współżycia ludzkiego w ogóle oraz dla sprawy ładu międzynarodowego i pokoju w świecie”.

### KAZANIE OJCA ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II DLA RODZIN WYGŁOSZONE 11.06.1987 ROKU W SZCZECINIE

1. „...że cię nie opuszczę aż do śmierci”.

Drodzy bracia i siostry! Synowie i córki Kościoła na ziemi szczecińskiej! Dziękuję waszemu biskupowi za to, że mnie tutaj zaprosił, za to, że bardzo serdecznie zabiegał, ażeby dzisiejsze odwiedziny Jana Pawła II w Szczecinie mogły się urzeczywistnić. Dziękuję i pozdrawiam wszystkich zgromadzonych. W sposób szczególny pozdrawiam wszystkich małżonków i rodziny, oraz tych, którzy do założenia rodziny się przygotowują. Pozdrawiam matki, które noszą pod sercem nowe życie.

Pozdrawiam członków Komisji Episkopatu ds. Rodziny, ludzi nauki oddających się studium rodziny, pracowników duszpasterstwa rodzin. Pozdrawiam wszystkie ruchy działające na rzecz rodziny, a także grupy parafialne „Miliosiernych wobec najmniejszych”.

Wasz pasterz, biskup Kazimierz Majdański nosi w swojej pasterskiej „legitymacji” ten wielki temat, tę wielką sprawę: rodzina. Małżeństwa i rodziny. Sprawie tej służył i służy, nie tylko w Polsce, ale także i w Rzymie. Nie przestaję mu być wdzięczny za to, co uczynił dla Papieskiej Rady ds. Rodziny, zwłaszcza w związku z Synodem 1980 roku.

Pragnę przeto, idąc za waszym zaproszeniem, spotkać się w czasie tej eucharystycznej Ofiary Chrystusa z każdym małżeństwem i rodziną, nie tylko tutaj obecną, ale także na całym szlaku Kongresu Eucharystycznego w Polsce. Wszystkich zapraszam do uczestnictwa w tej uroczystej liturgii. Zapraszam również do odnowienia ślubów małżeńskich.

2. W dniach Kongresu wszyscy skupiamy się przy tych słowach, jakie ewangelista

Jan, umiłowany uczeń Chrystusa, wypowiada w związku z Ostatnią Wieczerzą: „Umiłowawszy swoich... do końca ich umiłował” (J 13, 1). Słowa te tłumaczą równocześnie tajemnicę Chrystusowej Paschy i sakramentalną rzeczywistość Eucharystii: „Do końca umiłował”.

A małżonkowie, klęcząc przed ołtarzem w dniu ślubu, mówią: „Nie opuszczę cię aż do śmierci”. Tak mówi mąż do żony i żona do męża. Tak mówią razem wobec majestatu Boga żywego. Wobec Chrystusa. Czyż słowa te nie współbrzmiały głęboko z tamtymi: „Do końca umiłował”?

Z pewnością, drodzy bracia i siostry, zachodzi tutaj głęboka zbieżność i jednorodność. Sakrament małżeństwa wyrasta z eucharystycznego korzenia. Wyrasta z Eucharystii i do niej prowadzi. Ludzka miłość „aż do śmierci” musi się głęboko zapatrzyć w tę miłość, jaką Chrystus do końca umiłował. Musi tę Chrystusową miłość poniekąd uczynić swoją, ażeby sprostać treściom małżeńskiej przysięgi: „Ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie opuszczę aż do śmierci”.

**3.** Z tej przysięgi buduje się szczególna jedność: wspólnota osób. Communio personarum. Jest to jedność – zjednoczenie serc i ciał. Jedność – zjednoczenie na służbie życiodajnej miłości. Zjednoczenie osób, mężczyzny i kobiety, i zarazem zjednoczenie z Bogiem, który jest Stwórcą i Ojcem. Zjednoczenie obojga w Chrystusie, w orbicie tej obłubieńczej miłości, jaką On – Odkupiciel świata – obdarza Kościół, a w tym Kościele każdego człowieka. Wszyscy wszakże jesteśmy odkupieni za cenę Jego Krwi.

Drodzy bracia i siostry! Potrzebne jest bardzo gruntowne przygotowanie do małżeństwa jako wielkiego sakramentu. Trzeba z kolei często wracać do tych świętych tekstów sakramentalnej liturgii małżeństwa, Mszy św. dla nowożeńców, Mszy św. na jubileusz małżeński, odczytywać je, rozważać... Są to słowa żywota.

**4.** Dzisiaj także do tego was zapraszam, abyście razem ze mną rozważyli wszystkie czytania liturgii z uroczystości Najświętszej Rodziny, którą tu, w Szczecinie, wspólnie sprawujemy.

A więc: czytanie pierwsze – z Księgi Syrycha – psalm responsoryjny, który powtarza się także w liturgii sakramentu małżeństwa. Czytanie drugie: św. Paweł przekazał prawdy najdonioślejsze na temat boskiej tajemnicy małżeństwa w ramach Listu do Efezjan. Jednakże czytanie dzisiejsze jest wzięte z Listu do Kolosan. Można powiedzieć, iż znajdujemy tam zwężenie, a równocześnie bardzo istotne pouczenie na temat: jak budować wspólnotę małżeńską i rodzinną. Jak ją budować w wymiarze całego życia, a zarazem – na co dzień.

Uczy Apostoł, że miłość jest „więzią” (por. Kol 3, 14), stanowi jakby życiodajne centrum, które jednak trzeba systematycznie i wytrwale „obudowywać” całym postępowaniem. Na różne cnoty wskazuje ten apostołski tekst, od których zależy trwałość, co więcej, rozwój miłości pomiędzy małżonkami. Píše bowiem:

„Obleczcie się w serdeczne miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość, znosząc jedni drugich i wybacząc sobie wzajemnie, jeśliby miał ktoś zarzut przeciw drugiemu: jak Pan wybaczył wam, tak i wy!” (Kol 3, 12–13).

Jakież to konkretne! Apostoł ma przed oczyma życie małżeńskie swoich czasów, dwa tysiące lat temu, ale ludzie naszego stulecia mogą się w tym tak samo doskonale odnaleźć. Małżeństwo – to wspólnota życia. To dom. To praca. To troska o dzieci. To także wspólna radość i rozrywka. Czyż Apostoł nie zaleca, abyśmy „napominali samych siebie” także „przez pieśni pełne ducha, śpiewając Bogu w naszych sercach” (por. Kol 3, 16)? Jakby mówił o śpiewaniu kolęd w polskim domu.

**5.** Trzeba te słowa apostołskiego dziedzictwa Kościoła odczytywać w ich oryginalnym brzmieniu ze wszystkimi szczegółami, a równocześnie – trzeba je stale tłumaczyć na język naszych czasów, naszych warunków, jakże nieraz trudnych, naszych problemów i sytuacji.

Także i to, co się odnosi do stosunku: rodzice – dzieci. Apostoł pisze: „Dzieci, bądźcie posłuszne rodzicom we wszystkim” (Kol 3, 20), ale pisze również: „Ojcowie, nie rozdrażniajcie waszych dzieci, aby nie trażyli ducha” (Kol 3, 21). Bardzo wymowne połączenie. Co mogą znaczyć te słowa dziś w naszych polskich warunkach?

Zdaje się, że jest nieodzowna wielka praca dla kształtowania duchowości małżeństwa, moralności i życia duchowego małżonków. Sakrament zawiera w sobie wyraźne zobowiązania: wierność, miłość, uczciwość. Są to zobowiązania natury moralnej. Małżeństwo–rodzina buduje się na ich gruncie. W ten sposób staje się wspólnotą godną ludzi, prawdziwą wspólnotą życia i miłości. Arką Przymierza z Bogiem w Chrystusie.

Posługa Kościoła Chrystusowego wobec rodziny wytworzyła, poczynając od zarania naszej historii i poprzez wieki, znakomity model rodziny. Wytworzyła też obyczajowość naznaczoną wielkim szacunkiem dla godności kobiety. Wymownym tego wyrazem była wczorajsza beatyfikacja Karoliny Kózkówny, córki polskiej wsi. A posługa ta wciąż trwa w nowych przejawach odpowiadających nowym potrzebom. Kościół w Polsce ma swoje poważne zasługi w obronie praw rodziny.

Rodzina według zamysłu Bożego jest miejscem świętym i uświęcającym. Na straży tej świętości Kościół stał zawsze i wszędzie, ale w szczególny sposób pragnie być blisko rodziny, gdy ta wspólnota życia i miłości i arka Przymierza z Bogiem, jest zagrożona czy to od wewnątrz, czy też – jak to dziś niestety często bywa – od zewnątrz. I Kościół na naszej ziemi stoi wiernie po stronie rodziny, po stronie jej prawdziwego dobra, nawet gdy czasem u niej samej nie znajduje należytego zrozumienia. Nie tylko głosi z miłością, ale i ze stanowczością objawioną naukę dotyczącą małżeństwa i rodziny, nie tylko przypomina jej obowiązki i prawa, ale również obowiązki innych, zwłaszcza obowiązki społeczeństwa i państwa wobec rodziny, stara się także ciągle rozwijać potrzebne struktury

duszpasterstwa, których celem jest niesienie moralnej pomocy rodzinie chrześcijańskiej. I może tej obecności i wrażliwości zawdzięczamy w głównej mierze to, że zło zagrażające rodzinie, nadal nazywane jest złem, grzech nadal nazywany jest grzechem, wynaturzenie – wynaturzeniem; że nie zwykło się tutaj, jak to czasem bywa w świecie współczesnym, konstruować teorii dla usprawiedliwienia zła i nazywania zła dobrem.

Co więcej, rośnie wciąż liczba osób, które w różnych dziedzinach pragną nieść pomoc rodzinie w realizacji jej powołania. I rosną też ciągle szeregi młodych małżeństw i rodzin, które niezwykle żywotnie urzeczywistniają w pełni w swoim życiu całość chrześcijańskiej nauki o małżeństwie i rodzinie, i to często w formie apostołatu łączących się z sobą grup rodzinnych, związanych ściśle z duszpasterstwem rodzin prowadzonym przez Kościół w Polsce.

**6.** Ewangelia dzisiejsza prowadzi nas wspólnie z Maryją i Józefem do świątyni jerozolimskiej: ofiarowanie Syna pierworodnego w czterdziestym dniu po narodzinach.

I oto, wpośród rytuału przewidzianego Prawem Mojżesza, nagle rozbrzmiewa głos starca, który wydarzeniu w świątyni jerozolimskiej nadaje pełny wymiar profetyczny. Symeon mówi o Jezusie: „Oto Ten przeznaczony jest na upadek i powstanie wielu w Izraelu i na znak, któremu sprzeciwiać się będą” (Łk 2, 34). Zwracając się zaś do Matki, dodaje: „A Twoją duszę miecz przeniknie, aby na jaw wyszły zamysły serc wielu” (Łk 2, 35).

Chrystus – znak, któremu się sprzeciwiają.

Drodzy bracia i siostry, czy ten „sprzeciw” nie idzie również, a może nawet przede wszystkim, poprzez tę wielką i podstawową zarazem dziedzinę życia ludzkiego, życia społecznego, życia narodowego, jaką jest właśnie małżeństwo i rodzina? Czy tutaj nie doznajemy zarazem w szczególnej mierze zagrożenia? Tej moralnej klęski, którą ponosi człowiek: kobieta, mężczyzna, dzieci! a zarazem społeczeństwo, a zarazem naród. I państwo też.

Nie można „rozchwiać” tej „małej” wspólnoty, może słabej, może niewystarczającej, która jednak jest u korzenia wszystkich wspólnot, ażeby całe życie społeczne i narodowe nie doznało strat i szkód niepowetowanych.

**7.** Nie ma skuteczniejszej drogi odrodzenia społeczeństw, jak ich odrodzenie przez zdrowe rodziny.

A rodzina, która „jest pierwszą szkołą cnót społecznych, potrzebnych wszelkim społeczeństwom” (Deklaracja o wychowaniu chrześcijańskim, 3), jest dziś bardzo zagrożona. Wiemy to wszyscy. Jest zagrożona od zewnątrz i wewnątrz. I trzeba, by o tym zagrożeniu, o własnym losie mówili, pisali, wypowiedzieli się przez filmy czy środki przekazu

Dokończenie ze str. 11

społecznego nie tylko ci, którzy – jak twierdzą – „mają prawo do życia, do szczęścia i samorealizacji”, ale także ofiary tego obwarowanego prawami egoizmu. Trzeba, by mówiły o tym zdradzone, opuszczone i porzucone żony, by mówili porzuceni mężowie. By mówiły o tym pozbawione prawdziwej miłości, ranione u początku życia w swej osobowości i skazane na duchowe kalectwo dzieci, dzieci oddawane ustawowo instytucjom zastępczym – ale... jaki dom dziecka może zastąpić prawdziwą rodzinę? Trzeba upowszechnić głos ofiar – ofiar egoizmu i „mody”; permissywizmu i relatywizmu moralnego; ofiar trudności materialnych, bytowych i mieszkaniowych. „Dlatego też Kościół – słowami adhortacji Familiaris consortio – otwarcie i z mocą broni praw rodziny przed niedopuszczalnymi uzurpacjami ze strony społeczeństwa i instytucji państwowych” (por. 46).

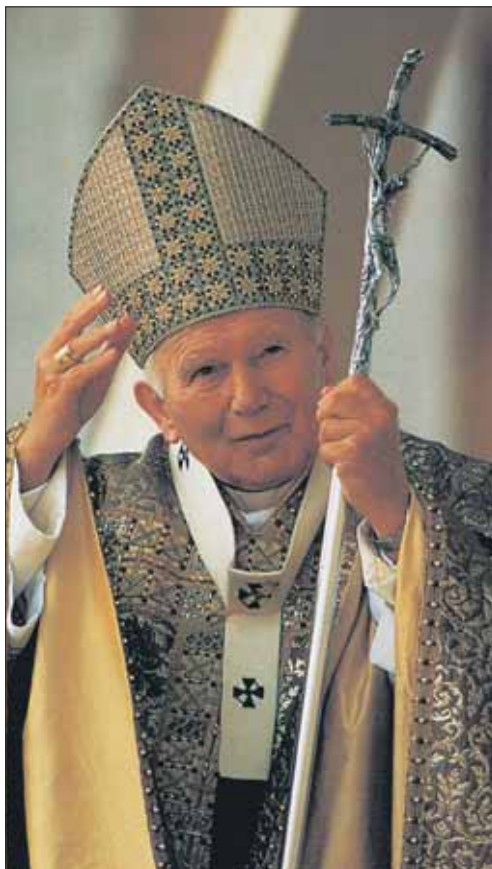
Jeśli się nie mylę, mamy najwyższy odsetek matek pracujących zawodowo, które tę pracę wykonują z uszczerbkiem dla swego życia rodzinnego. Wszystko to sprawia – w powiązaniu ze szczególnymi warunkami gospodarczymi – że do rodziny polskiej wdziera się swoisty brak wrażliwości na pozamaterialne wartości pracy ludzkiej, zanik ufności w sens pracy uczciwej, brak widzenia jej celów na dłuższą metę, natomiast obserwuje się zjawisko tymczasowości, doraźności i życia z dnia na dzień, a czasem także chęć szukania – kosztem życia rodzinnego – zarobku i dobrobytu na obczyźnie. To, o czym mówię w zarysach, jest przedmiotem wielu dyskusji, analiz i trafnych publikacji, przede wszystkim jest realistycznym postulatem rodziny, zwłaszcza młodej, rodziny rozwojowej; jest postulatem rodziny wielodzietnej, jest postulatem po prostu rodziny.

Niechże nie zabraknie dobrej woli. Modlimy się gorąco, by nie brakowało nikomu dobrej woli, inicjatywy, realizacji. By rodzina była silna Bogiem, a kraj był silny rodziną, zdrową fizycznie i moralnie. Podstawą trwałości rodziny jest pogłębiania i odnawiana w Kościele i w jego programie, w jego sakramentach, świadomość znaczenia chrześcijańskiego małżeństwa, świadomość, której owocem jest trwanie, aż do śmierci.

**8.** Wpatrzeni w wydarzenie, jakie miało miejsce w świątyni jerozolimskiej, wyznajemy wraz z Symeonem, że Chrystus jest „światłością ludzkiego zbawienia”, że jest „chwałą” Ludu Bożego (por. Łk 2, 30.32). Dlatego też wszyscy stoimy wobec wielkiego zadania. W czasie Wielkiej Nowenny przed tysiącleciem chrztu Polski, Episkopat ujął to zadanie w związłym zdaniu: „Rodzina Bogiem silna”.

Rodzina Bogiem silna – to jest zarazem rodzina jako siła człowieka: rodzina szlachetnych ludzi. Rodzina ludzi wzajemnie obdarzających się miłością i zaufaniem. Rodzina „szczęśliwa” i uszczęśliwiająca. Arka Przymierza.

## Nauczanie społeczne świętego Jana Pawła II



FOT. ARCHIWUM CALVARIANUM „KALWARIA PAPIESKA”

### część 9.

W punkcie wyjścia rodziny znajduje się rodzicielstwo. Kościół uczy: odpowiedzialne rodzicielstwo. I sprawie tej poświęca wiele uwagi – i wiele wysiłku. Odpowiedzialne – to znaczy: godne osoby ludzkiej, stworzonej „na obraz i podobieństwo Boga” (por. Rdz 1, 26). Odpowiedzialne za miłość. Tak: miłość, drodzy małżonkowie, mierzy się właśnie tą rodzicielską odpowiedzialnością. A więc – rodziny odpowiedzialne za życie, za wychowanie. Czyż nie o tym właśnie mówią słowa przysięgi małżeńskiej? Odpowiedzialność wzajemna: męża za żonę, żony za męża, rodziców za dzieci.

Odpowiedzialność ojcowska: „Pan uczcił ojca przez dzieci” – mówi Księga Syracha

(3, 2). I odpowiedzialność macierzyńska. Nie można jednak zapominać, że mężczyzna musi być pierwszy w podejmowaniu tej odpowiedzialności. Jeśli Apostoł mówi, w duchu swojego czasu: „Żony, bądźcie poddane mężom” (Kol 3, 18), to mówi zarazem: mężowie, bądźcie odpowiedzialni! Zaslugujcie prawdziwie na zaufanie waszych małżonek. I waszych dzieci.

**9.** W latach osiemdziesiątych Szczecin był miejscem doniosłych wydarzeń – i doniosłych umów pomiędzy władzami państwowymi a przedstawicielami świata pracy. Jaki był sens tych umów? Czyż nie chodziło o wszystko, co odpowiada godności ludzkiej pracy – i godności człowieka pracy? Mężczyzny i kobiety?

Praca ludzka: czyż nie jest ona stałym punktem odniesienia całego społeczeństwa, a w tym społeczeństwie – każdej rodziny? Słusznie więc ktoś w Polsce powiedział: „Została nam zadana praca nad pracą”. Tak. Wydarzenia lat osiemdziesiątych postawiły nam wszystkim to właśnie zadanie: „pracy nad pracą”. W wielu wymiarach. Bo praca ludzka ma wiele wymiarów i aspektów dla niej istotnych. Stałe więc pozostaje naszym polskim zadaniem „praca nad pracą” w odniesieniu do podstawowych praw i wymagań życia rodzinnego. Nieustannie trzeba podejmować to zadanie.

**10.** Wypada pamiętać, że natura i posłannictwo rodziny stanowi najbardziej odpowiedzialną służbę społeczną, a zatem rodziny mają prawo do takich warunków bytowych, które by im gwarantowały odpowiadający ich godności poziom życia i właściwy rozwój. Chodzi tutaj o słuszne wynagrodzenie za pracę. Chodzi o dach nad głową, o mieszkanie, poczynając od młodych małżeństw i rodzin dopiero się zawiązujących. „Rodzina jest bowiem równocześnie wspólnotą, która może istnieć dzięki pracy i jest zarazem pierwszą wewnętrzną szkołą pracy dla każdego człowieka” (Laborem exercens, 10). Chodzi więc – powtarzam – o stałą poprawę warunków życia, a w tym zakresie o sprawiedliwe traktowanie kobiety–matki, która nie może być ekonomicznie zmuszana do podejmowania pracy zarobkowej poza domem, kosztem jej niezastąpionych obowiązków rodzinnych. Mówiąc to wszystko, nie chcę w niczym pomniejszać czegokolwiek, co dla tej sprawy w Polsce zrobiono. Mówię jednak, że zadania wciąż są olbrzymie.

Równocześnie bowiem trzeba pytać, czy nie został zagubiony właściwy sens pracy? i czy u podstaw tego „zagubienia” nie znajduje się zapomnienie o tej podstawowej zasadzie, która kierowała pracowitością i gospodarnością Polaków tam, gdzie ona się okazała, a w zachodniej Polsce w szczególny sposób się okazywała. Ta zasada prosta, benedyktyńska: „Módl się i pracuj”.

Bo praca, jak uczył niezapomniany kardynał Stefan Wyszyński, ma dwa cele: „Udoskonalenie rzeczy i udoskonalenie człowieka pracującego... ma być tak wykonywana, by w jej

wyniku człowiek stawał się lepszy” (Duch pracy ludzkiej). Dzieje się tak, gdy realizowana jest rada św. Pawła: „Cokolwiek czynicie, z serca wykonujcie jak dla Pana, a nie dla ludzi, świadomi, że od Pana otrzymacie dziedzictwo jako zapłatę” (Kol 3, 23–24).

Bardzo dobrze, że się wam spodobały te słowa, nie tylko kardynała Wyszyńskiego, ale także św. Pawła. Trzeba, żeby nam się podobało słowo Boże. Trzeba mieć upodobanie w słowie Bożym. Jeśli jest upodobanie w słowie Bożym, to za nim idzie działanie w duchu tego słowa. I o to bardzo nam chodzi, o to bardzo chodzi Kościołowi w Polsce, wszystkim moim braciom biskupom, tu obecnym z księdzem prymasem, i mnie, polskiemu papieżowi (papież nigdy nie jest polski, ale jest polski). Bardzo chodzi o to, ażeby było upodobanie do słowa Bożego, było upodobanie do słowa Prawdy. Tylko takie upodobanie może rodzić działanie w duchu Prawdy, może kształtować prawdziwą odnowę, a przecież tutaj właśnie, na Wybrzeżu, mówiło się tak wiele o tej odnowie, o tej odnowie, której nie przestajemy pragnąć.

**11.** Pragnę teraz zaprosić wszystkie zgromadzone tutaj małżeństwa – a pośrednio stąd, ze Szczecina, wszystkie małżeństwa na ziemi polskiej – do odnowienia ślubowań małżeńskich wobec Matki Bożej w Jej fatimskim wizerunku! Ten wizerunek będzie na końcu Mszy św. ukoronowany.

Drodzy bracia i siostry!

„Niech w was przebywa słowo Chrystusa z całym swym bogactwem” (por. Kol 3, 16). To słowo stało się waszym udziałem. Stało się poniekąd waszym słowem od dnia, kiedy wypowiedzieliście na stopniach ołtarza: „Ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie opuszczę aż do śmierci”.

W tym ślubowaniu małżeńskim słowo Chrystusa w całym bogactwie swej zbawczej, uświęcającej treści, stało się słowem sakramentu małżeństwa. A wy jesteście tego wielkiego sakramentu szafarzami. To jest wasz „kapłański” udział w tajemnicy Chrystusa i Kościoła. To jest sakrament całego waszego życia.

Proszę więc, abyście za chwilę powtórzyli te słowa, które idą z wami przez wszystkie dni tego życia, aż do śmierci! Powtórzcie, aby odnowić w waszych sercach ich zbawczą moc. Powtórzcie, aby odnowić łaskę sakramentu, która została wam dana w dniu zaślubin – i która stale jest wam dawana, jeśli jej szukacie. Jeśli z nią współpracujecie. Powtórzcie...

I „niech sercami waszymi rządzi ten Chrystusowy pokój” (por. Kol 3, 15), którego „świat dać nie może” (por. J 14, 27). Chrystus sam daje ten pokój tym, którzy go całym sercem szukają.

Na zakończenie mszy Ojciec Święty powiedział:

Drodzy bracia i siostry. Pragnę podziękować Szczecinowi, że nas powitał taką piękną pogodą, słońcem i wiatrem od morza. Wy wiecie dobrze, że ten papież wędruje po różnych

stronach świata i nad różnymi oceanami i morzami wypada mu sprawować Eucharystię, i doznawać tego uderzenia wiatru od różnych mórz. Ale tutaj wiatr od Bałtyku! Od tego morza, które nazywamy naszym, od naszego morza. Ten wiatr jest też ewangelicznym znakiem Ducha, Ducha Świętego. Dla was, drodzy małżonkowie, aby przypomnieć dzień, kiedy przykłąkliście na stopniach ołtarza i Kościół śpiewał: Veni Creator, Spiritus! – Przyjdź Duchu, Stwórcu! Dla was, drodzy małżonkowie.

A widzę tutaj także wielu młodych, młodych ze Szczecina. Niech dla was ten wiatr będzie także symbolem życia i zmagania się z uderzeniami, które przychodzą na człowieka od zewnątrz i od wewnątrz. Są różne gwałtowne wichry, są także i uderzenia naszych różnych słabości. Trzeba się zmagać! Ci, co żyją nad morzem, ludzie morza, którzy wypływają na morze, muszą się zmagać z wichrem, aby zwyciężyć. Kiedy więc przychodzą w młodości te różne uderzenia, te wichry namiętności, kiedy bierze górę słabość, przypomnij tchnienie Ducha, które masz w sobie od chrztu, od bierzmowania nie po to, żebyś się przewracał za lada podmuchem, tylko po to, żebyś stał jak ten żeglarz i dopłynął!

Drodzy moi rodacy, bracia i siostry, małżonkowie, młodzi, wszyscy. Tego wam życzę i o to proszę Panią Fatimską, na której skronie w imieniu Kościoła szczecińskiego włożyliśmy papieskie korony”.

Zebrał i przygotował: KS. MAREK RUSECKI

## Dobry wybór!



Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową renomowanej firmy Reutter zawierają naturalny ekstrakt z aloesu i olejek trawy cytrynowej.

To idealne połączenie polecane przy obniżonej odporności, do wspierania przewodu pokarmowego, wspomagania pamięci i koncentracji.

**Dostępne w aptekach i zielarniach.**

**Cena 7,90 zł.**

## Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

**Uwaga! - Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.**

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

**Cena: ok. 17 zł**

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy



## Rekolekcje z Postem Daniela

wg dr Ewy Dąbrowskiej

w Archidiecezjalnym Domu Rekolekcyjnym

im. Św. Urszuli Ledóchowskiej w Zaborówcu k. Włoszakowic



Rekolekcje pogłębione przez post warzywny jako droga do zdrowia fizycznego i duchowego

**ZAPRASZAMY:**

- udręczonych problemami zdrowotnymi (choroby serca, krążenia, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, rzs, choroby zwyrodnieniowe stawów, schorzenia układu pokarmowego, grzybica, niska odporność i wiele innych)
- zainteresowanych profilaktyką zdrowia, racjonalnym żywieniem i roztropnym stylem życia
- potrzebujących odpoczynku, wyciszenia, pomocy duchowej
- pragnących przeżyć post w atmosferze radości
- oczekujących na spotkanie z Bogiem przebaczącym i uzdrawiającym

**PEŁNA INFORMACJA I ZAPISY**

tel. (61)8798-892, 607-239-047, 516-075-118, 506-521-018

e-mail: zaborowiec@op.pl [www.zaborowiec.pl](http://www.zaborowiec.pl)



**Terminy w 2018r.**

23.07-02.08

06.08-16.08

10.09-20.09

01.10-11.10

05.11-15.11

## Zdrowie z natury



FOT. Z.T. NOWAK

### ZIOŁA I NADMIERNA POTLIWOŚĆ

Na skórze człowieka znajduje się od 2 do 4 milionów gruczołów potowych. Natura wyposażyła nas w nie po to, aby w wysokiej temperaturze otoczenia organizm nie uległ przegrzaniu. I w zasadzie nie powinno to nikogo dziwić, że wszyscy mniej lub bardziej pocimy się, gdy nadejdzie gorące lato lub (jak w tym roku) upalna wiosna.

Gorzej jest, gdy nadmiernie pocimy się bez względu na porę roku czy temperaturę, w której przebywamy, i gdy wydzielany pot ma nieprzyjemny zapach. Są jednak i takie przypadki, kiedy pocenie się występuje bez względu na wysoką temperaturę otoczenia – i wtedy może być następstwem wielu chorób, np. nadczynności tarczycy, postępującej nerwicy ogólnej, zaburzeń hormonalnych, cukrzycy, schorzeń płuc, a nawet pewnych nowotworów (np. płuc).

Niemal zawsze nadmiernej potliwości towarzyszy nieprzyjemny zapach potu, co stanowi poważny dyskomfort. W takich przypadkach warto sięgać także po naturalne, sprawdzone sposoby, np. szalwię lekarską czy pokrzywę.

Szałwia lekarska okazuje się niezwykle przydatna latem, ponieważ od dawna stanowi sprawdzony sposób na ograniczenie nadmiernej potliwości. Regularna kuracja tą rośliną nie tylko hamuje wydzielanie potu, ale również sprawia, że nie wydaje on tak nieprzyjemnego zapachu (olejek zawarty w szalwii zapobiega jego rozkładowi pod wpływem bakterii). Tu zaleca się częste korzystanie z kąpeli z dodatkiem odwaru z liści tej rośliny oraz stosowanie naparu z nich.

Sok lub herbatkę z pokrzywy powinny pić systematycznie szczególnie osoby, które mają nieprzyjemny zapach potu, co należy zawdzięczać bogactwu zawartego w niej chlorofilu (zapobiega rozkładowi potu przez bakterie i łagodzi jego zapach). Dobrze jest też jeść sałatki i surówki z dodatkiem młodych liści pokrzywy. Aby ograniczyć pocenie się i zatuszować woń potu, np. w okresie upałów, dobrze jest korzystać co najmniej dwa razy w tygodniu z kąpeli w odwarze ze świeżych lub ususzonych liści tej rośliny. Oto przepis:

### KĄPIEL Z DODATKIEM ODWARU Z POKRZYWY

#### Składniki:

- 300–500 g świeżych liści pokrzywy
- 2–3 litry wody
- 5–10 kropli naturalnego olejku szalwiowego lub grejpfrutowego.

#### Przygotowanie:

Zioła umieścić w emaliowanym garnku, zalać wodą i gotować wolno pod przykryciem nie dłużej niż 3 minuty. Następnie garnek odstawić na pół godziny. Odcedzić, wycisnąć resztki ziół, a uzyskany odwar wlać do wanny z wodą przeznaczoną do kąpeli. Do wanny dodajemy jeszcze olejek szalwiowy lub grejpfrutowy.

#### Stosowanie:

Z kąpeli korzystamy do 20 minut. Temperatura wody powinna wynosić około 37°C (nie więcej!).

ZBIGNIEW TOMASZ NOWAK

**P**rzewlekła niewydolność żylna (PNŻ) kończyn dolnych to jedna z najbardziej powszechnych ale też i najbardziej „lekceważonych” chorób. Ze statystyk wiemy, że ponad 60 proc. Polaków skarża się na niedogodności i uczucie tzw. ciężkich nóg, które są objawami przewlekłej niewydolności żylny kończyn dolnych. – Choroba dotyka głównie kobiety. Choruje na nią ok. 50–60 procent pań. Mężczyźni ta dolegliwość dotyka w mniejszym zakresie. Chorzy stanowią ok. 20–30 proc. ogółu – podkreśla Krystyna Jurowska, lekarz NZOZ „Mark-Med”. Lekarka dodaje, że te dane statystyczne w zupełności znajdują potwierdzenie wśród jej pacjentów. – To częsta choroba, niestety jest to też często choroba lekceważona – dodaje.

### Czym jest niewydolność żylna?

Przewlekła niewydolność żylna (PNŻ) kończyn dolnych to zespół objawów, które są wynikiem długotrwałego poszerzenia naczyń żylnych i związane z tym wzrostu ciśnienia żylnego. Najprościej mówiąc, główną przyczyną powstawania choroby są uszkodzenia żył transportujących krew z nóg do serca. Aby krew mogła swobodnie przepływać, w żyłach muszą sprawnie funkcjonować zastawki żyłne. Jeśli tak nie jest, część krwi zaczyna się cofać (następuje tzw. refluks żylny), zalegać w żyłach, rozciągając je i utrudniać im prawidłową pracę. – Pierwsze objawy są niegroźne, dlatego też wiele osób je lekceważy, a to może mieć przykre konsekwencje, bo w leczeniu PNŻ równie ważna jest profilaktyka jak i szybkie podjęcie odpowiedniej kuracji – podkreśla doktor Jurowska dodając, że wielu jej pacjentów przeoczyło pierwsze objawy lub je zbagatelizowało.

Na początku choroby pojawiają się niewielkie obrzęki w okolicy kostek, lekkie bóle nasilające się wieczorem i w nocy, wrazenie tzw. ciężkości nóg. W początkowym stadium choroby obrzęki ustępują np. gdy chory rozrusza się czy spaceruje. Gdy choroba jest bardziej zaawansowana obrzęki utrzymują się na stałe. – Niewielu pacjentów zwraca od razu uwagę na te dolegliwości. Zazwyczaj przychodzą dopiero wtedy, gdy ból obejmuje wyższe partie

# Kiedy

nóg, pojawiają się też bolesne skurcze mięśni i trwałe obrzęk – podkreśla Jurowska. Następny etap to ten, w którym na nogach uwidoczniają się żyły podskórne (często poszerzone i o mocnym sinym zabarwieniu). Te najdrobniejsze przypominają pajęczki (taka jest zresztą ich obiegowa nazwa), te grubsze to tzw. żyłaki, które robią się wystające i miękkie w dotyku. Nabrzmiałe krwiałe żyłaki są wyraźnie widoczne pod skórą. Z czasem nieleczona choroba prowadzi do stwardnienia skóry i podskórnej tkanki tłuszczowej, pojawiają się też charakterystyczne brunatne przebarwienia i stany zapalne skóry. W najbardziej zaawansowanych przypadkach może dojść do owrzodzeń.

### Dlaczego chorujemy

Dlaczego chorujemy na PNŻ? Zdaniem specjalistów powodów jest wiele. – Ważne są przede wszystkim uwarunkowania genetyczne i nasz styl życia. Jeśli na PNŻ chorowało jedno lub oboje nasi rodzice, rośnie prawdopodobieństwo, że choroba może dotknąć i nas. Dlatego warto wcześniej pomyśleć o odpowiedniej profilaktyce – podkreśla Krystyna Jurowska.

Czynniki zwiększające ryzyko powstania niewydolności żylny to także wiek (ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem), niewłaściwe odżywianie i związana z tym otyłość, praca stojąca lub siedząca (brak ruchu doprowadza do zastój krwi w żyłach), palenie papierosów.

Olbrymie znaczenie w leczeniu i zapobieganiu PNŻ ma nasz styl życia i nawyki. Nie musimy zmieniać siedzącej pracy ale wystarczy, że będziemy się więcej ruszać – podkreśla lek. Jurowska. – Czasem chorobę mogą przyspieszyć nawet tak wydawałoby się drobne rzeczy jak sposób w jaki siedzimy czy to w co się ubieramy. Nie należy np. siadać z podwinętymi nogami a także zakładać nogi na nogę, bo powoduje to nieprawidłowy przepływ krwi. Żyłaki znacznie częściej pojawiają się także u pacjentek które noszą np. zbyt wysokie obcasy lub za obcisłe ubrania. Tak

# nogi puchną i bołą

samo żylakom sprzyjają zbyt gorące kąpiele czy za częste opalanie. Słowem wszystko co może zakłócić prawidłowy przepływ krwi. Problemy z żyłakami mogą pojawić się również u kobiet w ciąży, ponieważ wytwarzany w tym czasie przez ich organizm hormon progesteron także może zakłócić prawidłowy przepływ krwi.

## Profilaktyka

Jak zapobiegać PNŻ? Zdaniem lekarzy uniwersalnym i najczęściej zalecanym środkiem jest wspomniany wcześniej ruch. – I to także zalecam moim pacjentom z PNŻ. Odpowiednia aktywność fizyczna doskonale pobudza układ krążenia do pracy. Mięśnie kurczą się i rozkurczają a to wspomaga przepływ krwi i odciąża naczynia krwionośne. Dla pacjentów z PNŻ jest to bardzo korzystne. Najlepsze będą te formy aktywności,

które wymagają pracy naszych łydek – zaznacza dr Krystyna Jurowska.

Można więc biegać, spacerować, uprawiać modny w ostatnich latach nordic walking. Korzystne jest także pływanie i jazda na rowerze. Nie trzeba ćwiczyć codziennie, by zobaczyć efekty, ale ważna jest regularność. Najlepsze są regularne ćwiczenia 2–3 razy w tygodniu. Ważna jest także zmiana niektórych nawyków życiowych. Trzeba przekonać się do wygodnego i odpowiednio wyprofilowanego obuwia. Zainwestować w odpowiednią bieliznę i ubrania – czyli te niezbyt obcisłe, nieuciskające i nie tamujące odpowiedniego przepływu krwi. Trzeba unikać gorącej kąpieli a także częstych kąpieli słonecznych. Kiedy czujemy ból, bądź dyskomfort w nogach warto w czasie odpoczynku ułożyć je wyżej (lekką ugięte w kolanach), tak by znajdowały

się powyżej poziomu serca. Ułatwi to przepływ krwi.

## Leczenie

Kiedy sama profilaktyka nie wystarczy i jesteśmy chorzy, ważne jest odpowiednie, kompleksowe leczenie. W przypadku przewlekłej niewydolności żylniej leczenie polega na terapii uciskowej, stosowaniu leków (zgodnie z zaleceniami lekarza), a w ostateczności na leczeniu operacyjnym. Terapia uciskowa to stosowanie zewnętrznego, zmiennego ucisku na nogi, które ma obniżyć ciśnienie żyłne i zapobiec zaleganiu krwi w żyłach. Do takiej terapii wykorzystuje się specjalne bandażę, pończochy, rajstopy i podkolanówki uciskowe. Większość tych środków bez problemu można kupić w aptece. Jednak pamiętajmy, że o doborze odpowiedniego środka i stopnia ucisku decydować powinien lekarz. Podstawowymi zasadami leczenia uciskiem jest

stosowanie go od rana i zdejmowanie na noc. Ucisk o największej sile stosuje się na dole nóg i stopniowo zmniejsza ku górze.

Farmakoterapia stosowana w przypadku PNŻ to oczywiście leki doustne, ale także stosowane zewnętrznie żele, maści i spreje. Zarówno leki doustne jak i miejscowe mogą zmniejszać obrzęk i uczucie ciężkości nóg, uszczelnić naczynia krwionośne i poprawić drenaż limfatyczny. Jeżeli leczenie nie przynosi spodziewanej poprawy lub jest na nie po prostu za późno ze względu na stopień zaawansowania choroby, kolejnym etapem są zabiegi chirurgiczne, w wyniku których zostają usunięte niewydolne żyły. Zabiegi te nie są skomplikowane, mogą być wykonywane poza szpitalem w ramach tzw. chirurgii jednego dnia. W przypadkach mniej zaawansowanych (np. pojedynczych żyłaków) stosuje się również tzw. leczenie obliteracyjne, które polega na wstrzykiwaniu specjalnych środków do chorych żył. Ten sposób może być również stosowany jako uzupełnienie po zabiegach operacyjnych.

MAŁGORZATA KASPERKIEWICZ



**otrex 600**  
Diosminum

Niech Cię nogi poniosą

W rytmie lekkich nóg  
bez uczucia ciężkości,  
obrzęków i bólu!

Skuteczność dawki diosminy półsyntetycznej 600 mg potwierdzona jest badaniami klinicznymi.

### Skrócona informacja o leku:

**Otrex 600 (Diosminum).** Jedna tabletkę zawiera 600 mg diosminy półsyntetycznej. **Wskazania do stosowania:** Zmniejszanie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego kończyn dolnych, np. uczucia ciężkości i bólów nóg oraz dolegliwości spowodowanych odleżynami. **Leczenie objawowe** w przypadku zaostrenia dolegliwości ze strony żyłaków odbytu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Stragen France SAS, 52 rue de la République, 69002 Lyon, Francja. **Informacji o leku udziela:** VEDIM Sp. z o.o., ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa, tel. + 48 22 696 99 20. **Data opracowania:** 2015-05.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# Niezbędnik na okres przeziębień



**W jaki sposób najlepiej przygotować się na sezon przeziębień i infekcji? Przekonaj się, jakie domowe przetwory i naturalne produkty najlepiej mieć w domowej spiżarni!**

**P**rzede wszystkim – postaw na zioła o udowodnionym, pozytywnym działaniu na system immunologiczny i zwalczające infekcje. Do takich ziół należy między innymi szałwia, rumianek i melisa – obniżają ciśnienie, wykazują właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne i obkurczające. Sprawdzą się zatem w przypadku gorączki, infekcji gardła i kataru. Możesz wykonać z nich napary lub płukanki, które przyniosą Ci ulgę w czasie przeziębienia.

## WYSOKIEJ JAKOŚCI MIÓD

Pamiętaj również o tym, by w Twojej kuchni zawsze gościł wysokiej jakości miód. Lipowy, wielokwiatowy, spadziowy – wybierz taki, jaki lubisz najbardziej! Miody z pasieki to prawdziwe bogactwo mikroelementów takich jak potas, kwas foliowy, witamina A, B12 czy C. Pamiętaj o tym, by dodając miód do herbaty czy deserów nie podgrzewać go – traci on wtedy swoje cenne właściwości! Dlatego zaparzając napar odczekaj najpierw kilkanaście minut aż ostygnie i dopiero wtedy go postłóż.

## IMBIR I PIEPRZ CAYENNE

Naturalnym sposobem na infekcje są również imbir i pieprz cayenne. Te produkty nie gościły raczej często w domowych apteczkach naszych babć, my jednak możemy śmiało korzystać z ich wyjątkowego działania. Imbir oraz pieprz rozgrzewają organizm, który w okresie jesienno-zimowym jest często narażony na wychłodzenie. Pomagają pozbyć się zalegającej flegmy i kataru, mają działanie antywirusowe i przeciwzapalne. Przypominają w tym naturalny antybiotyk!

## CZOSNEK

Jeżeli na wspomnienie syropu z czosnku wdrygasz się – nie martw się, istnieje wiele

alternatyw dla wykorzystania tego cennego produktu, który zawsze powinien być obecny w Twojej kuchni. Przypiecz w piekarniku świeżą bagietkę, posmaruj ją cienką warstwą oliwy i wetrzyj w pieczywo świeży ząbek czosnku. Taka śródziemnomorska porcja sprawi, że pozbędziesz się niechcianych bakterii i wirusów, a Twój organizm zmobilizuje siły do walki z infekcją.



➤ Cukierki Czarny Bez firmy Reutter są naturalną profilaktyką dla wspomaganie odporności organizmu

## CZARNY BEZ

Chyba każdy z nas wie, jak zbawienny wpływ na nasz układ odpornościowy ma witamina C. Obecna jest ona nie tylko w cytrusach, ale również w pietruszce, dzikiej róży, malinach i czarnym bzie. Co ciekawe, w tym ostatnim znajduje się rekordowa ilość tego cennego

mikroelementu! Napar z kwiatów lub ekstrakt z owoców czarnego bzu pomagają oczyszczać oskrzela, wspomagają działanie przeciwzapalne, pobudzają system immunologiczny, a nawet obniżają temperaturę w naturalny sposób.

## SPOSÓB NA INFEKCJE ZAWSZE POD RĘKĄ

Przygotowanie naparu lub soku z czarnego bzu jest pracochłonne i wymaga od nas pewnej wprawy. Dla tych, którzy nie mają czasu na samodzielne przygotowanie przetworów z czarnego bzu mamy dobrą wiadomość! Otóż dobroczynne właściwości tej rośliny zostały zawarte w cukierkach Czarny Bez od znanej i renomowanej firmy Reutter.

Forma ziołowego cukierka jest wygodna, gdyż możemy mieć go zawsze pod ręką. Apteczne Cukierki Czarny Bez firmy Reutter to nie są zwykłe cukierki z aromatem czarnego bzu.

Warto podkreślić, że są to cukierki z prawdziwym, wysokiej jakości naturalnym ekstraktem i koncentratem czarnego bzu.

Cukierki Czarny Bez firmy Reutter są naturalną profilaktyką dla wspomaganie odporności organizmu i wspierają prawidłowe funkcjonowanie gardła i krtani.

W okresie przeziębień rekomendujemy także apteczne cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z naturalnymi ekstraktami żeń-szenia i imbiru, także od firmy Reutter. Żeń-szeń wzmacnia organizm, a imbir uodparnia.

Fabryka Reutter znana jest z niemieckiej solidności i ma ponad 100 lat doświadczenia w produkcji cukierków ziołowych zawierających prawdziwe, naturalne ekstrakty roślinne. Fachowcy Reuttera nie oszczędzają na stosowaniu tanich składników i dbają by ich produkty należały do tych z najwyższej półki. Dlatego za wysoką jakość zostały wielokrotnie zaszczytnie wyróżnione i są chwalone przez zadowolonych klientów.

Cukierki Czarny Bez Reutter to oryginały! Prosto z aptek i zielarni polecamy do wspomaganie odporności organizmu markowe Cukierki Czarny Bez firmy Reutter.

# Sanktuarium Matki Bożej Pokoju i Pojednania w Bolszowcach

**B**olszowce. Duża wieś znajdująca się przy trasie Lwów – Stanisławów, odległa o ok. 5 km. od znanego nam z historii miasteczka Halicz. Pierwsze wzmianki historyczne pochodzą z początków XV wieku. Właścicielami dóbr ziemskich i miejscowości byli: Kazanowscy, Jabłonowscy, Maleccy, a w końcu Krzeczunowicze. Pod koniec XVI wieku miejscowość otrzymała prawa miejskie. Bolszowce wielokrotnie były najeżdżane przez Szwedów, Kozaków, Turków i Tatarów. Niszczono i odbudowywane. W 1624 r. wzniesiono ufundowane przez hetmana Marcina Kazanowskiego budynki klasztoru i kościoła pw. Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny. Kustoszami miejsca byli karmelici. 15 sierpnia 1777 roku koronowano cudami słynący obraz Matki Bożej Bolszowieckiej, którego oryginał znajduje się obecnie w kościele karmelitów w Gdańsku. Po II wojnie światowej, na skutek wygnania ludności polskiej, zamknięto kościół i klasztor, a budynki przeznaczono na magazyny, składy materiałów, a nawet na chlewnie i stajnie. W latach 90. zwrócono diecezji lwowskiej zrujnowany obiekt, który od 2001 roku znajduje się pod opieką franciszkanów.

Wkrótce podjęto się odbudowy zabytkowego klasztoru i kościoła dzięki wsparciu finansowemu Senatu RP i Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W odbudowanym klasztorze franciszkanie zorganizowali Centrum Pokoju i Pojednania, które jest miejscem przyjmowania gości i pielgrzymów z Polski i Ukrainy, organizowania kolonii dla dzieci z polskich rodzin na Ukrainie. W Centrum odbyło się kilka międzynarodowych konferencji naukowych), organizowane są wystawy okolicznościowe, plenery i warsztaty malarskie, spotkania formacyjne młodzieży i dzieci, nauka języka polskiego i wiele innych zajęć.

Prawie pół tysiąca młodych Polaków, Ukraińców, Rosjan i wiernych innych narodowości bierze udział we Franciszkańskim Spotkaniu Młodych w Bolszowcach. Młodzi wspólnie modlą się, rozmawiają, słuchają konferencji i bawią się na koncertach muzycznych. Pielgrzymi idą kilka dni do Bolszowiec na odpust ze swoimi duszpasterzami diecezjalnymi i zakonnymi z trzech kierunków: ze Lwowa, z Tarnopola i z Kołomyi.

W dniu odpustowym, który przypada w II lub III niedzielę lipca mszy św. ku czci Matki Bożej Pokoju i Pojednania zwykle przewodniczy i homilię wygłasza ordynariusz archidiecezji lwowskiej abp Mieczysław Mokrzycki, który również chodzi pielgrzymim szlakiem ze swoimi diecezjanami. Młodzi uczestnicy Spotkania nie tylko uczestniczą w nim w kościele, ale również są posyłani na wieś, aby spotkać się z mieszkańcami i głosić im Słowo Boże. Odwiedzając rodziny wręczają im pamiątki związane z tematyką spotkania i mobilizujące do zgłębiania swojej wiary. W tym roku uroczystości odpustowe odbędą się 15 lipca.

Z Centrum Pokoju i Pojednania od lat współpracuje Fundacja Brat Słońce, której wolontariusze przyjeżdżają z Polski, aby uczestniczyć w przygotowaniu i uczestniczyć w Franciszkańskich Spotkaniach Młodych, a także uroczystościach



ZDJEŃCJA: BRONISŁAW STAWOROWSKI, MIKOŁAJ OPACH, ANNA KMIĘC

rocznicowych na Cmentarzu Wojennych w pobliskim Dytiatynie. Wolontariusze podjęli się również zadania sprzątania i porządkowania polskiej części historycznego cmentarza, na którym znajdują się również nagrobki i pomniki zasłużonych Polaków w tym oficera jazdy wołyńskiej Ezechieła Berzeviczego, uczestnika Powstania Listopadowego oraz Józefa Limanowskiego, uczestnika Powstania Styczniowego.

Odwiedzający to miejsce wyrażają podziw i radość z wysiłków podejmowanych przez franciszkanów na rzecz odbudowywania wiary wśród młodzieży i podnoszenia ze zgłiszczy świątyni i klasztoru. Wielką sympatią i wsparciem od lat darzy to miejsce Pani Wiesława Holik, pomagająca franciszkanom w odbudowie zabytkowego kompleksu, który góruje dziś dostojnym pięknem na wzniesieniu w centrum wsi.

Sanktuarium i Centrum Pokoju i Pojednania z prowadzącymi duszpasterstwo franciszkanami są otwarte na gości i pielgrzymów z Polski.



Można tam zatrzymać się w pokojach gościnnych, zjeść posiłek, a nade wszystko zakosztować duchowej strawy w zacisznej świątyni u stóp Matki Bożej Pokoju i Pojednania.

Więcej informacji i dane kontaktowe znajdziemy na stronie internetowej [www.bolszowce.franciszkanie.pl](http://www.bolszowce.franciszkanie.pl).

**O. BRONISŁAW STAWOROWSKI OFMCONV**

# Obrońca życia człowieka odszedł do Pana

**B**ył człowiekiem głębokiej wiary, obrońcą życia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci. 3 maja br. w święto Matki Bożej Królowej Polski, po ciężkiej chorobie, zmarł wieloletni prezes Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka dr inż. Antoni Zięba. Odchodził do Domu Ojca zaopatrzony świętymi sakramentami, pełen ufności i pokoju, w obecności swej ukochanej żony.

## Był świadkiem Ewangelii życia

Obrona życia człowieka była jego misją i powołaniem. Poświęcił jej 40 lat życia. Współzałożyciel Krucjaty Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci i World Prayer for Life, wiceprezes Polskiej Federacji Ruchów Obrony Życia, założyciel, wydawca i redaktor wielu czasopism katolickich, emerytowany pracownik naukowy Politechniki Krakowskiej, założyciel Krakowskiego Oddziału Katolickiego Stowarzyszenia Dziennikarzy, członek Zakonu Rycerskiego Świętego Grobu Bożego w Jerozolimie i Zakonu Rycerzy Kolumba, a także laureat licznych nagród, w tym papieskiego medalu „Pro Ecclesia et Pontifice”.

„Ze smutkiem, ale i w duchu chrześcijańskiej nadziei przyjąłem informację o śmierci ś.p. Pana Inżyniera Antoniego Zięby – prezesa Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka, prezesa Stowarzyszenia Nasza Przyszłość oraz wiceprezesa Polskiej Federacji Ruchów Obrony Życia, uhonorowanego wieloma odznaczeniami państwowymi i kościelnymi, w tym papieskim medalem Pro Ecclesia et Pontifice. W imieniu Konferencji Episkopatu Polski składam wyrazy współczucia rodzinie, bliskim, przyjaciółom i tym wszystkim, których dotknęło jego odejście. Kościół w Polsce wyraża dziś wdzięczność wobec Boga za życie ś.p. Antoniego, które było nieustannym poszukiwaniem i wypełnianiem woli Bożej. Realizowało się to między innymi poprzez obronę życia najsłabszych, czyli dzieci poczętych, a jeszcze nienarodzonych, poprzez promowanie kultury życia oraz promowanie szacunku wobec człowieka w każdej fazie jego rozwoju. Ś.p. Zmarły był głosem tych, którzy nie potrafią jeszcze mówić; sumieniem tych, których sumienia przestały



FOT. A. WOJNAR

być strażnikami każdego życia ludzkiego; był świadkiem Ewangelii życia wobec tych, którzy – bardziej niż światło i życie – umiłowali ciemność i śmierć. Tylko Bóg sam wie ile trudu, ile poświęcenia, ile miłości włożył w realizację tej misji. Tylko Bóg sam wie ile przeciwności, ile nieprzeznaczonych nocy, ile upokorzeń kosztowała go wierność ewangelicznemu przesłaniu. To wszystko sprawia, że o ś.p. Antonim Ziębie możemy powiedzieć jako o jednym z najwybitniejszych obrońców życia osób nienarodzonych i promotorów kultury życia w powojennej historii Kościoła w Polsce. Ufamy, że ten, który jest Początkiem i Końcem, Alfą i Omegą, Panem życia i Życiem samym przyjął ś.p. Antoniego do swojej chwały” – napisał w liście kondolencyjnym ks. abp Stanisław Gadecki, Metropolita Poznański, Przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski.

## Życiu mówił: Tak!

„Trudno przecenić zasługi Pana Inżyniera – był i będzie wzorem dla wielu, którzy nie chcą zgodzić się na cywilizację śmierci i pod prąd współczesnemu światu mówią życiu: Tak! Niepodważalnym autorytetem dla śp. Pana Inżyniera był św. Jan Paweł II. Słowa Ojca Świętego o tym, jak pięknym,

niezwykłym i niepowtarzalnym darem Boga jest życie, nie tylko cytował, lecz żył nimi na co dzień. Niech Miłosierny Bóg wynagrodzi w niebie niezliczone zasługi, jakie Pan Inżynier pełnił na ziemi dla Jego chwały i w obronie Dzieła Stworzenia” – napisał w liście kondolencyjnym Metropolita Krakowski, ks. abp Marek Jędraszewski.

„Inżynier Zięba – obrońca życia” – cieszył się z tego, jak go nazywano. 19 marca – w uroczystość św. Józefa w Kościele Mariackim otrzymał z rąk Metropolity Krakowskiego papieski medal „Pro Ecclesia et Pontifice”. Dziękując za to wielkie wyróżnienie mówił: „To, co przypadło mi wraz z przyjaciółmi czynić, to było moje powołanie. Mówię to jasno i nie od dzisiaj. Pan Bóg powołał inżyniera do wspaniałego dzieła obrony życia każdego człowieka od poczęcia po naturalny kres i za to chcę publicznie Panu Bogu w Trójcy Jedynej i Najświętszej Maryi Pannie podziękować”.

## Zaczął się w Wiedniu

Działalność pro-life inż. Antoniego Zięba rozpoczął w roku 1979. Przebywał wówczas na praktykach inżynierskich w Wiedniu.

W jednym z kościołów zobaczył plakat z przejmującą treścią i obrazami zabitych w procesie aborcji nienarodzonych dzieci. To nim wstrząsnęło. Pan Bóg tak zrzędził, że po powrocie znalazł na swoim biurku w Instytucie Mechaniki Budowli Politechniki Krakowskiej, gdzie pracował, broszurę autorstwa ks. Wołynowicza na temat obrony życia dzieci nienarodzonych. Dowiedział się z niej, że w Polsce co roku zabijano w wyniku aborcji około 800 tys. dzieci. Te dane wstrząsnęły nim jeszcze bardziej. Zrozumiał, że musi zaangażować się w ich ratowanie. W środowisku naukowym Politechniki Krakowskiej znalazł przyjaciół, którzy także zaangażowali się w to dzieło. Okres komunizmu nie sprzyjał działalności apostołowskiej, prawie nie było prasy ani innych mediów katolickich, działała ostra cenzura komunistyczna. Inżynier zaczął od wydawania bardzo skromnych ulotek i wielu spotkań w poszczególnych parafiach. Z nauczania św. Jana Pawła II w czasie pierwszej pielgrzymki do Polski zrodził się pomysł zorganizowania Krucjaty Modlitwy w Obronie Poczętych Dzieci. Miała ona dwa wielkie cele: obudzić sumienie



FOT. A. WOJNAR

narodu i doprowadzić do zniesienia obowiązującej od czasów stalinowskich ustawy aborcyjnej (z 27 kwietnia 1956 r.). Środowisko krakowskie, jak i wiele innych, np. poznańskie, gdańskie, warszawskie, łączyło swoje siły, by doprowadzić do uchwalenia ustawy, która chroniłaby życie każdego poczętego dziecka.

### Zainspirowany Janem Pawłem II

Inżynier Zięba wielokrotnie powtarzał, że bez nauczania św. Jana Pawła II nie byłoby go jako obrońcy życia. Przy każdej okazji przypominał najważniejsze papieskie orędzie – wezwanie do modlitwy z 7 czerwca 1979 r. z Kalwarii Zebrzydowskiej: „Trzeba się zawsze modlić, a nigdy nie ustawać, powiedział Pan Jezus. Módlcie się i kształćcie poprzez modlitwę swoje życie. Nie samym chlebem żyje człowiek i nie samą doczesnością, i nie tylko poprzez zaspokajanie doczesnych – materialnych potrzeb, ambicji, pożądań, człowiek jest człowiekiem... Nie samym chlebem żyje człowiek, ale wszelkim słowem, które pochodzi z ust Bożych. Jeśli mamy żyć tym słowem, słowem Bożym, trzeba nie ustawać w modlitwie! Może to być nawet modlitwa bez słów. Niech z tego miejsca do wszystkich, którzy mnie słuchają tutaj albo gdziekolwiek, przemówi proste i zasadnicze papieskie wezwanie do modlitwy. A jest to wezwanie najważniejsze. Najistotniejsze orędzie!”. A w Nowym Targu Ojciec Święty wypowiedział zdanie, które stało się mottem działalności pro-life Inżyniera: „I życzę, i modlę się o to stale, ażeby rodzina

polska dawała życie, żeby była wierna świętemu prawu życia”.

### Twórca wielu czasopism

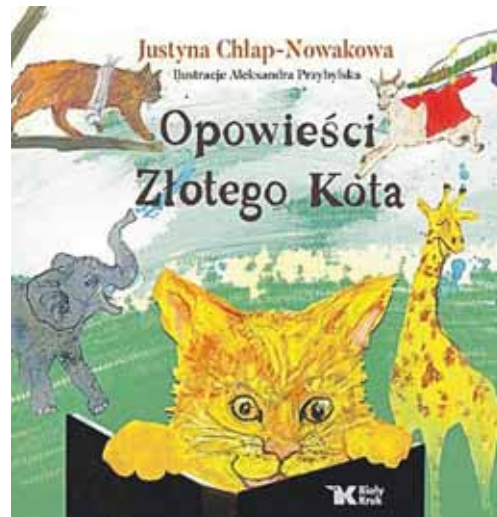
W tym czasie Antoni Zięba stał wielkim obrońcą życia. To była jego misja i powołanie. Realizował je z wielką radością. W sprawie obrony życia tych najmniejszych i bezbronnych był bezkompromisowy. Dzięki m.in. jego ogromnej pracy i zaangażowaniu, dziś w Polsce ogromna większość społeczeństwa jest za obroną życia człowieka od poczęcia, a od 1993 r. mamy ustawę chroniącą życie, a dopuszczającą aborcję jedynie w trzech przypadkach. W 1981 r. zainicjował i współorganizował coroczną pielgrzymkę obrońców życia na Jasną Górę. Był autorem i inicjatorem licznych artykułów w dziedzinie ochrony życia dziecka poczętego oraz inicjatorem wielu akcji upowszechniania wiedzy medycznej i etycznej na ten temat. Inżynier wiedział, że potrzebne są media, które będą upowszechniać głos w obronie życia człowieka. Dlatego, gdy tylko pojawiły się możliwości utworzył jako współzałożyciel i redaktor Tygodnik Rodzin Katolickich „Źródło” (wydawany od początku 1992 r.). To był początek zaangażowania Inżyniera Zięby w działalność medialną – zawsze traktowaną jako narzędzie wspomagające i upowszechniające prawdę o potrzebie obrony życia człowieka. W kolejnych latach powstały: „Droga” dla młodzieży, „Wychowawca” dla nauczycieli, „Jaś” dla najmłodszych oraz „Cuda i Łaski Boże” i „Nasza Arka”.

*Wieczny odpoczynek racz Mu dać Panie...*

BARBARA ANIELIK

# Biały Kruk o Złotym Kocie

Dr Justyna Chłap-Nowakowa to krakowska polonistka związana z Akademią Ignatianum. Naukowo zajmuje się historią literatury, zwłaszcza zaś twórczością literacką okresu II wojny światowej i emigracji. Jest autorką obszernej monografii „Sybir, Bliski Wschód, Monte Cassino: środowisko poetyckie 2. Korpusu i jego twórczość”, pisała o Ignacym Chrzanowskim i Tymonie Terleckim. Ale dr Chłap-Nowakowa to także poetka, autorka tomików nastrojowych wierszy „Niewidzialny ślad” i „W alfabetycznym nieporządku”. Inne jej poetyckie oblicze odkrywa wydana właśnie przez Białego Kruka uroczą książeczka zatytułowana „Opowieści Złotego Kota”.



Autorka zebrała w nim swoje wiersze przeznaczone dla dzieci, a w zasadzie napisane z zamysłem stworzenia pewnego cyklu. Są to bowiem wierszowane opowieści o zwierzętach i ich perypetiach. Jak w najlepszych „zwierzęcych” wierszykach Brzechwy czy Makuszyńskiego, bohaterowie Justyny Chłap-Nowakowej przeżywają rozmaite przygody, wędrują, zakochują się, uczą nowych rzeczy, cierpią (tak, także cierpią), cieszą i psocą. Mamy tu więc niesforną kozę, zakochanego w żyrafie słonia, żółwia w niewygodnych butach, sepleniącego lwa, smoka pijącego tylko sok z marchwi, zmagającego się bólem zęba szakala i tytułowego Złotego Kota, który zmienia się w lwa.

Część wierszyków to krótkie formy, łatwe do przeczytania i zapamiętania; z nich zapewne dzieci będą miały podczas lektury największą frajdę. Ot choćby taki „Kret”: „Niestety lubi krecie porządku – znów zrobił kopiec na środku grządku”. Albo „Jeż”: „Skrajem łąki idzie jeż, dzielny i kolczasty zwierz: gdy się w kulę zwinie w mig, nie pokona go już nikt!”. Jeden rozdział autorka poświęciła pupilom domowych: psom i kotom. To z kolei opowieści o radościach i utrapieniach, jakich dostarczają nam nasi ulubieńcy. „Psa wygodniej nie mieć. Bo to kłopot, robota i uwiązanie z psem. Ja to wszystko wiem. Ale gdyby kiedyś kundel bezański przyszedł pod naszą bramkę i nie chciał odejść, to byłby znak, że miało być tak” – pisze poetka w wierszu „W sprawie psa” i trudno nie przyznać jej racji...

Ostatnia część książeczki zatytułowana „Kołysanki Zosi i Stasia” to wiersze przeznaczone dla nieco starszych dzieci. Znajdziemy tam utwory o dziecięcych snach, wyobrażeniach, smutkach, a nawet lękach. Wszystkie jednak dobrze się kończą. Książeczka została bogato zilustrowana, a rysunki do niej wykonała młoda absolwentka krakowskiej ASP Aleksandra Przybylska. Ta nietypowa w dotychczasowym wydawniczym dorobku (nomen omen) Białego Kruka pozycja to świetna propozycja na prezent dla dziecka.

PAWEŁ STACHNIK

**Justyna Chłap-Nowakowa, „Opowieści Złotego Kota”  
Biały Kruk, Kraków 2018.**

**Cena det. 35,00 zł.**

**Przy zamówieniu na kwotę powyżej 120 zł,  
koszty przesyłki (14 zł) pokrywa wydawnictwo.**

**Zamówienia:**

**Wydawnictwo Biały Kruk,  
ul. Szwedzka 38, 30-324 Kraków.**

**Tel: 12 260 32 40, 12 260 32 90, 12 254 56 02,**

**e-mail: marketing@bialykruk.pl**

**P**arafia w Leśnej jest niezwykłą. W jej zbiorach znajduje się ponad 210 relikwii świętych i błogosławionych Kościoła katolickiego. Owe bogate zbiory od ponad 20. lat zdobywa ks. Piotr Sadkiewicz, proboszcz parafii. Jest to zapewne jedyna parafia w Polsce, która może poszczycić się tak bogatą „kolekcją” relikwii. Zaznaczyć w tym miejscu trzeba, iż katalog relikwii nie jest zamknięty, ale relikwii ciągle przybywa. Oddawanie czci relikwiom świętych i błogosławionych należy do prastarej i czcigodnej tradycji Kościoła, która jest kultywowana do dnia dzisiejszego. Wierni poprzez modlitwę do danego świętego lub błogosławionego i konkretną prośbę – jak wykazuje historia Kościoła – otrzymywali łaski od Boga (dotyczące zdrowia ciała, jak też i ducha). Ta wyjątkowość parafii w Leśnej stała się inspiracją, aby na łamach „Informatora Pielgrzymia”, w kolejnych numerach – w częściach przybliżać postaci tychże świętych i błogosławionych, abyśmy mogli nie tylko poznać ich życie i drogę do świętości, ale również zwracać się w modlitwach do nich, prosząc Boga przez ich wstawiennictwo o potrzebne dary i łaski dla nas.

### ŚW. JADWIGA KRÓLOWA

Jadwiga była trzecią i najmłodszą córką króla Węgier i Polski, Ludwika Andegaweńskiego, i Elżbiety, księżniczki bośniackiej. Urodziła się prawdopodobnie 18 lutego 1374 roku w Budzie. Królowa Jadwiga otrzymała imię chrzestne na cześć księżnej wrocławskiej Jadwigi Śląskiej, kanonizowanej w 1267, której kult wówczas się rozwijał, lub po księżnej kaliskiej i królowej Polski Jadwidze, żonie Władysława Łokietka, swej prababce. W dokumentach z epoki imię Jadwigi zapisywano jako Adviga, Hedviga (Hedviga), Hedvigis (Hedwigis, Hedwigis), Hedwig.

Rodzice planowali dla Jadwigi małżeństwo z Wilhelmem Habsburgiem. Dzieci połączono warunkowym ślubem (1378), by go dopełnić w ich wieku dojrzałym. W chwili zawarcia tego ślubu Jadwiga miała zaledwie 4 lata. W nadziei na przyszły ślub wysłano Jadwigę do Wiednia.



## RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 3

W tym jednak roku zmarła najstarsza córka Ludwika Węgierskiego, Katarzyna. W tej sytuacji Jadwiga wróciła na Węgry.

Po śmierci Ludwika Węgierskiego (1382) Węgrzy ogłosili królową siostrę Jadwigi, Marię. Natomiast Polacy zaprosili na swój tron Jadwigę. W wieku 10 lat została koronowana 16 października 1384 roku W związku z zaistniałą



sytuacją polityczną, a także wobec dalekosiężnych planów polskich rozważano możliwość unii Polski z Litwą. Doszło do niej dzięki małżeństwu królowej Jadwigi z Władysławem Jagiellą, wielkim księciem Litwy. Ceremonia zaślubin, poprzedzona chrztem Jagielli (15 lutego 1386), odbyła się w katedrze królewskiej 18 lutego 1386 roku. Tam również 4 marca odbyła się koronacja Jagielli na króla polskiego. Jagiełło miał wówczas 35 lat, Jadwiga – 12.

Jan Długosz (+ 1480) oddaje Jadwidze najwyższe pochwały. Gdy była małoletnia, pozwoliła, by rządili za nią wytrawni i całą duszą oddani polskiej racji stanu doradcy. Kiedy wraz z Jagiellą została współrządczynią kraju, miała na celu jedynie dobro narodu polskiego.

Serca poddanych pozyskała sobie przede wszystkim niezwykłą dobrocią, co wynikało z jej charakteru, który odznaczał się przede wszystkim pokorą, współczuciem i sprawiedliwością.

Do najpilniejszych zadań (trosk) Jadwigi należało odnowienie Akademii Krakowskiej. Założył ją – jak wiadomo – Kazimierz Wielki w 1364 roku, jednak za rządów Ludwika Węgierskiego Akademia podupadła. Jadwiga oddała wszystkie swoje klejnoty na jej odnowienie. Wystarała się także u Stolicy Apostolskiej o zezwolenie na jej dalsze prowadzenie i rozbudowę. Akademię otwarto po jej śmierci w 1400 roku.

Na swoim dworze skupiła elitę intelektualną Polski (Piotr Wysz, Mateusz z Krakowa, Hieronim z Pragi). Zleciła pierwsze w naszej historii tłumaczenie Księgi Psalmów na język polski (zachował się po dziś dzień egzemplarz tego dzieła znany jako Psalterz floriański).

Fundowała wiele nowych kościołów oraz uposażała już istniejące klasztory. Opiekowała się szpitalami. W 1397 założyła bursę dla polskich i litewskich studentów przy Uniwersytecie Karola w Pradze. W tym też roku uzyskała zgodę papieża na utworzenie fakultetu teologii na Akademii Krakowskiej.

22 czerwca 1399 urodziła córkę Elżbietę Bonifację, która zmarła 13 lipca 1399 roku. Jadwiga zmarła cztery dni później prawdopodobnie na gorączkę połogową. Królowę pochowano w podziemiach katedry krakowskiej na Wawelu.

31 maja 1979 roku, na dwa dni przed I pielgrzymką do Polski, św. Jan Paweł II, beatyfikował ją poprzez zatwierdzenie jej publicznego kultu w archidiecezji krakowskiej i 8 czerwca 1979 roku na zamknięcie synodu archidiecezji krakowskiej odprawił uroczystą mszę świętą ku jej czci.

Uroczystej kanonizacji dokonał papież św. Jan Paweł II, 8 czerwca 1997 roku podczas mszy świętej sprawowanej na krakowskich błoniach, w obecności ponad miliona ludzi. Wspomnienie liturgiczne przeniesiono wówczas z pierwotnego terminu (17 lipca, dies natalis) na dzień 8 czerwca. Była to pierwsza w dziejach kanonizacja na ziemi polskiej.

Z pamiątek po św. Jadwidze warto wymienić krzyż, który znajduje się w katedrze wawelskiej, uważany za cudowny, nazywany także „krzyżem Jadwigi”, gdyż przed nim królowa miała się często modlić.

Jest patronką rodzin i wszystkich naszych spraw codziennych.

## MODLITWA DO ŚWIĘTEJ JADWIGI KRÓLOWEJ

Boże w Trójcy Jedyny,  
 który obdarzyłeś hojnie Świętą Jadwigę da-  
 rami swej laski,  
 czyniąc Ją królową i matką narodu pol-  
 skiego,  
 apostołką Ewangelii na Litwie i Rusi,  
 protektorką licznych dzieł miłosierdzia  
 chrześcijańskiego,  
 patronką życia małżeńskiego i rodzinnego  
 oraz odnowicielką Akademii Krakowskiej,  
 służącej rozwojowi wiedzy i oświaty w na-  
 szej ojczyźnie,  
 prosimy Cię pokornie, spraw, abyśmy oży-  
 wieni jej przykładem  
 i umocnieni wstawiennictwem u Ciebie  
 wiernie realizowali nasze powołanie głosząc  
 Twoją chwałę  
 i przyczyniając się do rozwoju cywilizacji  
 miłości w świecie.  
 Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

## ŚW. KINGA

Kinga urodziła się 5 marca 1234 roku jako trzecia z kolei córka Beli IV, króla węgierskiego z dynastii Arpadów i Marii, córki cesarza greckiego Teodora I Laskarisa. Urodziła się w jednej z rezydencji swego ojca, prawdopodobnie w Ostrzychomiu.

O najwcześniejszych latach dzieciństwa Kingi zachowało się niewiele informacji. Wiadomo, że religijni rodzice zatroszczyli się o głęboko religijne wychowanie dziecka. Tradycja mówi, że Kinga już od dziecka umiłowała modlitwę.

Wspomnieć warto, iż rodzina Arpadów znała była z chrześcijańskich tradycji i wydała takich ludzi jak św. Stefana, jego syna św. Emeryka, św. Władysława, św. Elżbietę, rodzoną siostrę Beli IV, czy wreszcie trzy z sześciu jego córek, wyniesionych przez Kościół na ołtarze, a mianowicie: Kingę, Małgorzatę i Jolan-tę. Do nich należy także dołączyć Konstancję, młodszą siostrę Kingi, zmarłą w opinii świętości.

W czasie, gdy Kinga spędzała swoje wczesne dzieciństwo na Węgrzech, Polska Piastowska rozbita na wiele księstw nadal była zagrożona walkami między Piastowiczami. Ambicje walczących ze sobą książąt zwrócone były w kierunku Krakowa, którego posiadanie związane było z władzą nad resztą księstw. Kraków na mocy Zjazdu Łęczyckiego miał należeć do Bolesława syna Leszka Białego i Grzymisławy. Bolesław będący wówczas dzieckiem nie mógł zbrojnie upominać się o swoją własność. Władanie w tym czasie księstwem sandomierskim następczo mu wiele trudności i było możliwe dzięki opiece i protekcji Henryka Brodatego. Śmierć tego ostatniego spowodowała, iż Grzymisława, matka Bolesława, aby wzmocnić jego pozycję w Sandomierzu, postanowiła znaleźć nowego opiekuna. W ten sposób pojawiła się myśl pozyskania dla niego ręki pięcioletniej córki węgierskiego władcy. Realizacja tego planu nie była łatwa ze względu na pozycję Bolesława, który był mało znaczącym księciem sandomierskim pretendującym do tronu krakowskiego. Zawarcie tego małżeństwa uchodziło w oczach Beli i jego żony za poniżenie



majestatu. Dopiero sytuacja polityczna, zagrożenie najazdami Tatarów zdecydowały prawdopodobnie o tym, że król Bela IV wyraził zgodę na to małżeństwo.

W roku 1239 Kinga przybyła z Węgier do Polski, aby poślubić dwunastoletniego Bolesława syna Leszka Białego. Spotkanie małoletnich narzeczonych i uroczyste powitanie Kingi odbyło się w Wojniczu. Najprawdopodobniej tutaj doszło do zawarcia wstępnej umowy małżeńskiej. Zgodnie bowiem z wymogami ówczesnego prawa kanonicznego, właściwy akt zaślubin mógł odbyć się dopiero po osiągnięciu przez Kingę dwunastego roku życia, a więc po 1246 roku.

Po spotkaniu w Wojniczu, Kinga odbyła dalszą podróż do Sandomierza razem z narzeczonym oraz jego matką Grzymisławą, pod której opieką pozostawała podczas następných lat swego pobytu w Polsce.

Pobyt Kingi w Sandomierzu został przerwany najazdem Tatarów w 1241 roku. Wtedy to rozpoczęła się jej tułaczka, którą dzieliła z Bolesławem i swymi opiekunami. Na początku zdecydowali się pozostać w Krakowie, jednak po klęsce rycerstwa polskiego pod Chmielnikiem podążyli w stronę Węgier, aby tam znaleźć bardziej bezpieczne miejsce. Przez jakiś czas przebywali również na Morawach w Wlehradzie w klasztorze tamtejszych cystersów.

Powrót Kingi i Bolesława na ziemię polskie był możliwy dopiero po śmierci wielkiego chana Ogdaja 11 grudnia 1241, kiedy to wojska tatarskie wycofały się z okupowanych terenów.

Drugą bezpośrednią przyczyną powrotu Kingi i Bolesława do Polski było zakończenie walk między książętami z rodu Piastów o tron krakowski, opustoszały po śmierci Henryka Poboznego 9 kwietnia 1241 roku.

Według zapisków biograficznych powrót nastąpił w kwietniu 1243 roku. Zniszczony i zrabowany kraj domagał się odbudowy.



Potrzeba było pieniędzy na wypłacanie żołdu żołnierzom walczącym po stronie Bolesława. W tym trudnym położeniu, księżna Kinga użyła Bolesławowi dóbr ze swego posagu, aby ratować księstwo. Także w następnych latach jeszcze kilkakrotnie Kinga wspierała finansowo swego przyszłego męża.

Okazało się, że zamki tak w Krakowie, jak i Sandomierzu są zniszczone, dlatego rezydencja dworu książęcego została przeniesiona do Nowego Korczyna.

Lata tam spędzone – jak przekazała tradycja – miały stanowić szczególnie trudny okres w życiu Kingi. Był to czas trudnej walki o zachowanie dziewictwa w małżeństwie z Bolesławem. Małżeństwo to w sposób uroczysty zostało zawarte w 1246 roku.

W nawiązaniu do zaślubin, żywotopisarze podkreślają, że podczas biesiady weselnej Kinga odrywała się od zgiełku uczt i polecając swoją przyszłość Chrystusowi, prosiła Go o łaskę zachowania dziewictwa w małżeństwie. Jej późniejsza postawa pełna stanowczości doprowadziła do zgody Bolesława na życie w dziewiczym małżeństwie.

Ślub czystości składany przez kobiety na dworach książęcych nie był czymś nowym w ówczesnym społeczeństwie, jednakże przykład Kingi w szczególny sposób podkreśla jej wytrwałość w podjętym postanowieniu.

Za czasów swego małżeństwa z Bolesławem, Kinga przeżyła drugi najazd Tatarów w latach 1259–1260. Tym razem, wraz z najbliższym otoczeniem znajduje schronienie u Leszka Czarnego na zamku sieradzkim.

Dokończenie ze str. 21

Kolejne lata życia Kingi upłynęły na opiece nad poddanyymi dwóch księstw – krakowskiego i sandomierskiego. Ponadto brała udział w życiu politycznym i gospodarczym. Na wszystkich dokumentach z tego okresu oprócz pieczęci Bolesława znajduje się również pieczęć Kingi, bądź też Bolesław wystawiając przywileje zaznaczał, że czyni to za zgodą małżonki.

Służyła najbardziej, opiekowała się kobietami spodziewającymi się potomstwa, urządziła własnym kosztem pogrzeby dla ubogich.

Także z tego okresu życia Kingi, biografowie odnotowują fakt przyjęcia przez nią reguły III Zakonu świętego Franciszka. Wiadomość ta wydaje się być prawdziwą, ponieważ idea franciszkańska była w tym czasie szczególnie popularna na dworach książęcych.

Wraz z Bolesławem stała się fundatorką wielu klasztorów i kościołów (w Nowym Korczynie, Bochni, a prawdopodobnie także w Jazowsku, Rajbrocie i Łącku). Zaangażowała się też wraz z duchowieństwem krakowskim w sprawę kanonizacji św. Stanisława.

Wspomnieć w tym miejscu trzeba również główne dzieło jej życia – jakim była fundacja starosądeckiego klasztoru klarysek. Pierwszą wzmiankę na temat idei powstania konwentu sióstr klarysek w Starym Sączu pochodzi z 10 marca 1257 roku. Dopiero jednak po śmierci swego męża Bolesława 7 grudnia 1279 roku, Kinga mogła całkowicie poświęcić się rozpoczętemu dziełu.

Sprawa fundacji tego klasztoru, poprzedzona była sporem między Kingą a Leszkiem Czarnym, spadkobiercą Bolesława, który był przeciwnikiem tych zamierzeń. Ostatecznie jednak akt fundacyjny konwentu starosądeckiego wydała Kinga 6 lipca 1280 roku.

Po śmierci Bolesława rozdała resztę kosztowności ubogim i wyjechała do Starego Sącza,



## RELIKWIE W KOŚCIELE ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W LEŚNEJ W DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ część 3

gdzie postanowiła spędzić resztę swojego życia przyjmując habit zakonny.

W najstarszych hagiografiach spotykamy informacje mówiące o trosce Kingi o rozwój kultury polskiej, poprzez propagowanie języka polskiego w psalmach i pieśniach. Tradycja przypisuje jej wprowadzenie polskich kazań. Poza staraniami o rozwój języka polskiego Kinga zabiegała również o rozwój śpiewu kościelnego. Wielki wkład wniosła do naszej kultury także w dziedzinie szkolnictwa. Do klasztoru przyjmowano świeckie dziewczęta, które

siostry uczyły czytać i pisać. Za jej przyczyną powstawały szkoły parafialne.

We wrześniu 1291 roku Kinga zapadła na ciężką chorobę. Zmarła 24 lipca 1292 roku w opinii świętości. Ceremonie pogrzebowe odbyły się w Starym Sączu. Pochowano ją w kościele klasztorным sióstr klarysek w osobnej kaplicy.

Beatyfikacji Kingi dokonano po długim procesie kanonicznym za papieża Aleksandra VIII 10 czerwca 1690 roku.

Kanonizacji błogosławionej Kingi dokonał papież Jan Paweł II w Starym Sączu 10 czerwca 1999 roku.

Jest patronką Polski i Litwy, diecezji tarnowskiej, samorządowców i górników soli, a także nas wszystkich wiernych w sprawach życia codziennego.

### Modlitwa do św. Kingi:

Najdroższa Patronko nasza – Kingo święta! Tyś od zarania życia pałała gorącą miłością ku Bogu i serdecznie współczułaś z niedolą bliźnich; na książęcym tronie i w klasztornej celi ratowałaś Ojczyznę naszą w potrzebie i poddanych swoich wspierałaś hojnie w ubóstwie i cierpieniu, a z tronu niebieskiej chwały poprzez stulecia wypraszałaś i teraz wypraszasz u Boga swoim czcicielom niezliczone łaski i cuda. Wyjednaj nam, prosimy Cię, u Boga łaskę, której tak gorąco pragniemy (...), a przede wszystkim odpuszczenie win, w dobrym wytrwanie, żywot cnotliwy i śmierć szczęśliwą. Amen.

Parafia pw. św. Michała  
Archanioła w Leśnej  
pl. Jana Pawła II 1, 34-300 Leśna  
tel. 33 867 13 55  
www.parafialesna.com  
Zgłaszanie pielgrzymek:  
tel. 502 537 187

Zebrał i opracował: KS. MAREK RUSECKI  
ZDJĘCIA: ARCH. PARAFII LEŚNA, ARCHIWUM

## EWANGELIZACJA POPRZEZ SŁOWO ~ OD 20 LAT ~

Informator  
PIELGRZYMA



Informator  
PIELGRZYMA



ŚZLAK WIARY



ŚZLAK WIARY



Dobre  
ZNAKI



Prosimy wesprzyj to dzieło!

WYDAWNICTWO „TA I TA” Ul. Zakopiańska 176B/1, 30-435 Kraków

9 0 1 2 4 0 1 4 4 4 1 1 1 1 0 0 1 0 6 1 9 4 9 1 3 2

Wpłata daru na fundusz wydawniczy

# 50–lecie Orderu Uśmiechu w Leśnej

*Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat*

J. Korczak

**O**rder Uśmiechu to słoneczne odznaczenie przyznawane od 1968 roku dorosłym przez dzieci, zatwierdzone przez ONZ, zgromadziło wielu ludzi na świecie, których życie mimo codziennych obowiązków, wypełnione jest różnymi działaniami na rzecz najmłodszych z całego świata.

W piątek 15.06.2018 w Rabce rozpoczęły się Międzynarodowe Obchody Jubileuszu 50–ciolecia Orderu Uśmiechu. Zakończenie miało miejsce w niedzielę 17.06.2018, w Parafii Św. Michała Archanioła w Leśnej.

Kawalerami Orderu Uśmiechu jest dwoje świętych Kościoła Katolickiego: Św. Jan Paweł II i Św. Matka Teresa z Kalkuty, których relikwie wystawione są w kościele Św. Michała Archanioła w Leśnej. Po wieczornej Mszy Św. została odświeżona i poświęcona tablica ku czci Świętych Kawalerów Orderu Uśmiechu: Św. Jana Pawła II i Św. Matki Teresy z Kalkuty – patronów Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu.

Odświeżenie tablicy dokonał Kanclerz Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu Pan Minister Marek Michałak wraz z zgromadzonymi dziećmi. Tablicę poświęcił proboszcz parafii ks. Piotr Sadtiewicz, także nagrodzony przez dzieci Orderem Uśmiechu za okazywane im serce, przyjaźń, dobroć, cierpliwość. Obecnie członek Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu.

Swoją obecnością zaszczyliła uroczystość przewodnicząca Międzynarodowego Stowarzyszenia Korczakowskiego Pani Batia Gilad z Izraela oraz pani Ewa Chrobak – autorka Orderu.

Obecni byli także Kawalerowie Orderu Uśmiechu ze Śląska i Pani poseł z Żywiecczyny Małgorzata Pępek.



Uroczystość poświęcenia tablicy Św. Kawalerów Orderu Uśmiechu jest dla naszej parafii wielkim zaszczytem i szczególną radością. Zgromadziła ona liczną grupę parafian. Uświetniły ją Panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Leśnej i Siennej w strojach regionalnych, strażacy z Ochotniczych Straży Pożarnych z Leśnej i Siennej, poczty sztandarowe strażaków i uczniów ze Szkoły Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Leśnej oraz Szkoły Podstawowej im. Ks. Jana Twardowskiego (również Kawalera Orderu Uśmiechu) w Siennej.

Wraz z regionalnym zespołem Pieśni i Tańca „Lipowianie” rozpoczęliśmy uroczystość śpiewem „Barki”, potem słuchaliśmy gry na trąbce i góralskich przyspiewek. Było pięknie, kolorowo, radośnie, wzruszająco i z uśmiechem.

Na zakończenie Anna Zoń podziękowała Międzynarodowej Kapitułe Orderu Uśmiechu za ich wrażliwość, życzliwość i niestrudzone starania na rzecz dzieci. Podziękowała także dzieciom, które odważnie wnioskujeją o to prestiżowe odznaczenie dla dorosłych.

Kawaler Orderu Uśmiechu Św. Jan Paweł II powiedział: „Order od dzieci to jest naprawdę coś. Dzieci nie kalkulują, są czyste i szczerze. Już Pan Jezus zwrócił nam na to uwagę”, a Szejkini – królowa Kataru: „Ten Order ma moc milionów dziecięcych serc, dla których warto żyć, którym warto pomagać”.

ANNA ZOŃ

ZDJĘCIA POCHODZĄ OD REDAKCJI „BLOGU LIPOWA I OKOLICE”. REDAKCJA DZIĘKUJE ZA UDOSTĘPNIENIE ZDJĘĆ.



## Cukierki Aroniowe – Reutter

• z ekstraktem aronii • z witaminą C

Składniki aronii dbają o wzrok pracujących przy komputerze, wspomagają odporność organizmu i przyswajanie żelaza. Aronia jest dobroczynna dla naczyń krwionośnych i krążenia krwi.

**Witamina C na odporność, zmęczenie, znużenie.**

Cukierki Aroniowe firmy Reutter to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennych składników dla naszego organizmu.



**Reutter ponad 100 lat zaufania!**

**Dostępne w aptekach i zielarniach.**

## Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ poprawiają funkcjonowanie gardła i krtani.
- ✓ odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- ✓ zawierają najwyższej jakości naturalne składniki.
- ✓ cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ dla całej rodziny!

**Reutter ponad 100 lat zaufania!**



PRODUKT POKAZ 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017

## Żeń-szeń i Imbir - dobroczynne korzenie! Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe z ekstraktami: żeń-szenia i imbiru Reutter

**Żeń-szeń:**

- ✓ wzmacnia organizm, dodaje energii, moc na noc,
- ✓ pobudza mózg do pracy i koncentracji,
- ✓ zwiększa odporność na stres,
- ✓ przyjazny dla zawodowych: kierowców, sportowców, i.t.p.,

**Imbir:**

- ✓ wspiera odporność organizmu,
- ✓ korzystny przy kaszlu, gorączce, grypie, przeziębieniu,
- ✓ wspomaga przemianę materii,
- ✓ poprawia wygląd skóry,
- ✓ miły zapach w ustach.



## Żyj i śpij spokojnie!

Reutter

## Cukierki walerianowe

• z ekstraktem waleriany • z olejkiem lawendy

- ✓ Kozłek lekarski zwany walerianą wykazuje łagodne działanie odprężające i uspokajające.
- ✓ Lawenda korzystnie wpływa na wyciszenie organizmu i poprawia samopoczucie.



Ponad 100 lat zaufania!  
Perfekcja tkwi w detalach.